بين
الطــب والإســـــلام

تأليف

د. حامد الغوابي

الكتاب: بين الطب والإسلام

الكاتب: د. حامد الغوابي

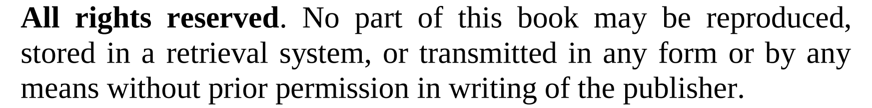
الطبعة: ٢٠١٨

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

APA

E-mail: news@apatop.comhttp://www.apatop.com



دار الكتب المصرية
فهرسة إثناء النشر

الغوابي ، د. حامد
بين الطب والإسلام / د. حامد الغوابي
– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
١٩١ ص، ١٨ سم.
الترقيم الدولى: ٤ – ٧٧٢ – ٤٤٦ – ٩٧٧ – ٩٧٨
أ – العنوان رقم الإيداع : ٩٤٦٥ / ٢٠١٨

بين
الطـــب والإســــلام





تقـديم

كـان المرحـوم الـدكتور حامـد الغـوابي طبيبـاً فـذا وداعيـة إسـلامياً، فكان بارعا في الطب، وكان موفقاً في الدعوة، ولقد نفعه طبه في حسن عرضه لدعوته، كما نفعت دعوته فجعلته مخلصاً في مهنته، وكان يتدين حين يطبب، وكان يعالج حين يدعو، ولم يضره أن قال عنه قائلون من الأطباء: لماذا يخلط بين الطب والدعوة، كما لم يضره أن يقول قائلون من رجال الدين: لماذا يشاركنا مجالنا وهو لا يحمل شهادة من شهادات العلماء. لم يضره هؤلاء ولا هؤلاء، بل مضى في سبيله يجاهد بمشرطة ودوائه. كما يجاهد ببينه وقلمه. وظل على طريقه الذي عرفه حتى لقي ربه في التاسع عشر من يناير ١٩٦٠ عليه رحمة الله ورضوانه.

وقـد ولـد الـدكتور الغـوابي فـي ٤ ينـاير سـنة ١٩٠٨ فـي بلـدة "المطرية" بمحافظة الدقهلية، ونشأ في أسرة ذات صلة وثيقة بالدين ودراسته، فأبوه هو المرحوم الشيخ عبد الرحمن الغوابي، كان من العلماء، وكان المدرس الأول للغة العربية في مدرسة طنطا الثانوية، وله مؤلفات دينية منها تفسير الفاتحة، وجده هو الشيخ محمد الغوابي، كان أيضا من العلماء، ويبدو أن هذه البيئة الدينية كان لها أثر كبير في توجيه الدكتور الغوابي إلى الدراسة الإسلامية بجوار دراسته للطب.

وقد تخرج الدكتور حامد الغوابي في كلية طب القصر العيني سنة ١٩٣١ وعين طبيبا بوزارة الصحة وتنقل في الوظائف الطبية حتى وافته المنية وهو مدير لمركز رعاية الأمومة والطفولة ببولاق.

ونظم الدكتور الغوابي الشعر وهو في مقتبل شبابه، ولكن أغلب شعره كان يدور حول المدائح النبوية والأغراض الدينية. وله ديوان لطيف الحجم سماه "أنشودة الحج" يضم خمسمائة بيتا من الشعر صور فيها رحلته إلى الحجاز. كما أصدر ديواناً لطيفاً آخر بعنوان "ذكوة الذكرى" في رثاء كريمته "سلوى".

وألف الدكتور الغوابي في الموضوعات الطبية، فأصدر كتاباً بعنوان "تربية الطفل الحديثة" وكتاب "رعاية الأمومة في الحمل والولادة"، وكتاب "نصائح طبية للحجاج" وألف كتباً دينية منها كتابة "الحج وزيارة الرسول".

ولعل أبرز مؤلفات الدكتور الغوابي وكتاباته هو ما كان يدور حول العلاقة بين الطب والإسلام. وقد سبق له أن أصدر كتاباً بعنوان: "الطب الحديث يترسم خطى الإسلام" وآخر بعنوان "الحمل وخلقة الإنسان بين الطب والقرآن". كما ينشر مقالات عن هذه العلاقة في مجالات كثيرة مثل لواء الإسلام، ومنبر الشرق، والمسلم، والإذاعة، وغيرها، وكان لهذه المقالات أثر طيب في نفوس القراء مما دعاهم إلى إبداء إعجابهم بها، وطلبهم المزيد منها، وترجم بعضها ونشر في المجلة الإنجليزية الإسلامية. كما دعي إلى إلقاء بعض المحاضرات في المؤتمر الإسلامي بهولندا.

وكان الدكتور الغوابي يحفظ أغلب القرآن الكريم ويجيد الاستشهاد به، وكان له لسان بارع ينطق في الخطابة ويتدفق فيها. وكانت لغته الخطابية فصيحة تظهر فيها آثار انتفاعه بالآداب الإسلامية الجزلة،

ولقد ظل أكثر من عشرين عاماً يخطب الجمعة ويحاول ربط خطبه بالأحداث الجارية والموضوعات التي تشغل بال الناس، ولقد دعوته مرارا إلى الاشتراك بالمحاضرة أو المباحثة في ندوات "حديث الاثنين" ومحاضرات "تفسير القرآن الكريم" التي نظمتها في المركز العام لجمعيات الشبان المسلمين فكان ينال إعجاب السامعين، وخاصة حينما يتحدث عن الروابط بين الطب والإسلام. وكان رجلا متدينا على علم وبصيرة، مع نزعة صوفية طيبة، وقد حج بين الله الحرام سبع مرات، وكان يحرص عل مطالعة كل ما يصدر من كتب إسلامية، مع حرصه على العناية بمزاولة مهنته الطبية في إجادة وإتقان، وقد ظل ربع قرن من الزمان يعمل طبيباً أخصائيا لأمراض النساء والولادة. وكان موطن ثقة الكثيرين في هذه الناحية، وله مجموعة من البحوث الطبية في أمراض النساء والولادة.

والصفحات التي بين يديك الآن مجموعة من البحوث الطبية الإسلامية التي أراد بها الدكتور الغوابي أن يبين أن الإسلام العظيم قد سبق إلى كثير من الأصول والقواعد الطبية والصحية مما يعد شاهدا على صدق هذا الدين وأنه من عند الله الذي يقول "سنريهم آياتنا في الآفاق وفي أنفسهم حتى يتبين لهم أنه الحق، أو لم يكف بربك أنه على كل شيء شهيد".

قد تختلف مع الدكتور الغوابي في هذا الجزء أو ذاك من أجزاء بحثه، ولكنك بعد كل شيء لن تستطيع أن تكتم كلمة الإنصاف فتقرر معي أنه بذل جهوداً طيبة لتبيان الروابط الكثيرة بين الطب والإسلام،

وهي جهود تستحق التخليد والتمجيد. فله من الله واسع الرحمة، وعليه من ربه سحائب الرضوان.

أحمد الشرباصي

١٠ يناير ١٩٦٥

الغــذاء بين الطــب والإســلام

يقول الله تعالى: "يا بني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين".

هذه الآية الكريم قد وعت وجمعت، إذ لخص فيها قانون من قوانين الصحة أحسن تلخيص، فيقول سبحانه: "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا" ولا مراء في أن من تناول طعامه وشرابه باعتدال دون إسراف، ضمن لنفسه الصحة وأبعد عن جسمه المرض.

إن الله قد أنعم علينا بنعم لا تعد "وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها" وأوجد لنا من المأكولات والمشروبات مالا يحد، ولكنه أمرنا بألا نسرف في تعاطيها.

فالإنسان له معدة محدودة الاتساع ولهذه المعدة جهد محدود أيضاً فإن زادها بالإفراط في الطعام عملا، زادها جهدا وألما، وجملها عجزاً وسقماً. حيث لا تستطيع للطعام هضما، فتتمدد بتراكمه فيها، وإذا تمددت المعدة بالطعام والشراب والغازات الناتجة عن التخمر سببت ضغطاً كبيراً على القلب، فهو يقع فوق المعدة ولا يفصل بينهما سوى الحجاب الحاجز وهذا الضغط يسبب عسراً في التنفس واضطرابا في القلب، ثم تتمدد الأمعاء حيث يلقى إليها الحمل وهو ثقيل لم يذلل ولم يهضم، فيصاب الإنسان بالقيء والإسهال أو الإمساك والصداع

والانحلال والضعف.

ألم تروا إلى نشاط أولئك الذين يأكلون فلا يفرطون، وخمول أولئك الذين يأكلون ويكثرون، ولا يغرنكم سمنة الأكول، فما هي إلا سمية الضعف وهو انتفاخ كالرغوة وضخامة رخوة، وهو شحم لا لحم، وأين منه العضلات الفتية وقوة البنية التي ترونها فيمن يأكل باعتدال؟.

والله سبحانه قد خلق الإنسان فجعل له قيداً في فمه، وحاجزاً في معدته، فهذا فمه تملؤه اللقمة، وهذه معدته تكتظ بالأكل، حتى لا يجعل همه في بطنه، ويتساوى في ملئها الغني المبطان، والفقير الجوعان.

هذا وإن رسول الله صلى الله عليه وسلم، بيَّن المقدار الواجب تناوله من الطعام فقال: (ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان فاعلا فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه) فيجعل الإنسان ثلث حجم المعدة لطعامه وثلثها لشرابه، وثلثها خاليا، حتى لا تعوق التنفس، وليس الغرض من الأكل إلا إقامة الصلب، وذلك بتعويض ما فقده الجسم والعمل به على حفظ حرارته، والمساعدة على تكوينه ونموه، فترون أن النبي صلى الله عليه وسلم قد حث في هذا الحديث على الإقلال من الطعام، ولكنه جعل حدا لهذا الإقلال بقوله: (يقمن صلبه) حتى لا يكون جوع ولا ضوى، فيأكل الإنسان ما يبني به جسمه فلا يصلب جلده ولا يضمر لحمه، فإن الإسلام يدعو إلى قوة الأبدان، إذ يقول تعالى في سورة القصص:

"قالت إحداهما يا أبت استأجره إنَّ خير من استأجرت القوي الأمين".

وقد جعل رسول الله – صلى الله عليه وسلم – مواعيد للطعام بينهما بقوله:

"نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع".

فهذا الحديث يبين لنا أهمية مواعيد تناول الطعام، لأن الأكل لكي يهضم من المعدة يستغرق زمنا يتراوح بين ثلاث ساعات أو أربع، فيشعر الإنسان بعدها بالجوع والرغبة في الطعام فإذا أقبل على وجبته الثانية تناولتها معدته وهي مستعدة لهضمها نشيطة في عملها، فإذا أكلنا يجب ألا نأكل حتى نشعر بالشبع والتخمة، هذا هو سبيل الصحة، وغاية ما يدعو إليه الإسلام ويقره الطب، وقد أكد ذلك رسول الله وبين حد السرف المنهي عنه في الطعام إذ يقول:

"إن من السرف أن تأكل من كل ما اشتهيت".

(٢)

والآن نوجه بعض النصائح الطبية في تناول الطعام:

أولا: لا نستطيع أن نحدد لكل إنسان مقدار الطعام الواجب تناوله، حيث أن الناس يختلفون في مدى صحتهم وفي قابليتهم للطعام، وفي

قدرتهم على الهضم، أما نوع الطعام فيمكن تحديده بحيث يشمل المواد الزلالية والدهنية والنشوية والأملاح والفيتامينات، فالمواد الزلالية هي التي تبني ما استهلك من الجسم وتعوض ما فقده، وتوجد في اللحوم والأسماك والبيض والجبن واللبن وغيره.

والمواد الدهنية هي التي تكسب الجسم الدفء وتمده بالنشاط للعمل والحركة، وتوجد في الزبدة والقشدة وصفار البيض وزيت السمك وغيره.

والمواد النشوية هي التي تساعد على حفظ حرارة الجسم، وتوجد في الخبز والأرز والدقيق إلخ.. وفي الأطعمة الحلوة: كالسكر والعسل والشربات.

والأملاح المتنوعة التي يحتاجها الجسم: كالحديد والكالسيوم وغيرهما: والفيتامينات وهي مواد ضرورية ونقصها من الأغذية يسبب بعض الأمراض.

ثانيا: إذا جاء ميعاد تناول الغداء، ولم يجد الإنسان لديه الشهية لتناوله أو أحس بثقل في منطقة المعدة، وجب عليه أن يمتنع عن تناوله.

ثالثا: في أثناء تناول الطعام يجب أن يكون الصدر منشرحاً والفكر خاليا.

خلقة الإنسان بين الطب والقرآن

قال الله تعالى: "ولقد خلقنا الإنسان من سلالة من طين، ثم جعلناه نطفة في قرار مكين، ثم خلقنا النطفة علقة، فخلقنا العلقة مضغة، فخلقنا المضغة عظاماً، فكسونا العظام لحماً، ثم أنشأناه خلقاً آخر، فتبارك الله أحسن الخالقين".

هذه الآيات الكريمة معجزة من المعجزات في تناسقها وتتابع أجزائها، لا يستطيع أن يراها غير الطبيب، الذي درس علم الأجنة وتفقه فيه، فهذه الآيات درس في علم الأجنة بليغ، وتشريع دقيق.

والآن أثبت بالدليل وأؤيد بالبرهان أن هذه الآيات الكريمة هي خير توضيح لخلقة الإنسان، وأن الطب الذي صرف جهده وبذل مكنته وعمل أبحاثه واستنفد وسعه جيلا بعد جيل، ما عاد بعد ذلك كله إلا اليسير خلقه القرآن الكريم.

"ولقد خلقنا الإنسان من سلالة من طين".

لقد خلق الله تعالى آدم عليه السلام من طين ثم خلق الإنسان وهو نسل آدم من نطفة مسلولة من مخلوق خلق من طينك، وما الطين إلا تراب وماء، والشيء الذي يصنع من شيء يجب أن يكون فيه من

مركبات الشيء الذي منه صنع. وإذا حلل جسم الإنسان أو الحيوان تحليلا كيمائيا وجد أنه مركب من عناصر وأمشاج من جنس عناصر الأرض وأمشاجها.

العناصر الموجودة في التراب:

أكثر المواد الموجودة في تربة الأرض هي الأكسجين، كما أنه يوجد فيها بكثرة الهيدروجين والكلورين والفوسفورين والفلورين والكالسيوم والماغنسيوم، والبوتاسيوم والصوديوم والحديد والمنجنيز والباريون والسلكون والكبريت.

كذلك توجد مركبات أخرى بنسب أقل وهي الجير وكربونات المانيزيا ثم كلوريدات وفوسفات وأكسيدات الفلزات المختلفة، كما يوجد النتروجين.

وقد فسرت النطفة بأنها ماء الرجل أو المني، ولكني أرى أن المقصود بالنطفة الحيوان المنوي ذلك السائل. والدليل على ذلك قول الله تعالى في آية أخرى: "أيحسب الإنسان أن يُترك سدى، ألم يك نطفة من مني يُمنى". سورة القيامة وقوله تعالى: "وأنه خلق الزوجين الذكر والأنثى من نطفة إذا تُمنى" سورة النجم، فأرى أن معنى هذه الآيات أن الله تعالى خلق الإنسان من نطفة تخرج من المني، أي من الحيوانات المنوية التي تُمنى، وأن النطفة خلاف المني، وهذا هو الذي يتبادر إلى الفهم من التعبير بـ "نطفة من مني يُمنى" كما إذا قال الإنسان: هذا مرض

ينشأ من جرثومة في اللبن أو من دودة في الماء، فهل معنى هذا أن الجرثومة هي اللبن أو أن الدودة هي الماء إنما المعنى أن الجرثومة تعيش في اللبن، والدودة توجد في الماء، كما يعيش الحيوان المنوي في المني.

فمما سبق نرى أن الله تعالى قد فرق بين النطفة والمني، فلم يقل خلق الإنسان من مني يُمنى، وإنما قال "من نطفة إذا تمنى" أي فرق بين الحيوان المنوي والسائل، وذلك في الوقت لم يكن يعرف فيه أحد أن المني شيء والنطفة شيء آخر، وإنما كان المعروف أنه سائل أو ماء لا أكثر ولا أقل.

ولم تميز النطفة من السائل إلا حوالي سنة ١٦٨٠م حيث اكتشفت هذه الحيوانات المنوية بالمجهر.

والآن نتكلم عن السائل المنوي بما فيه من ماء ونطفة، ولا تظن أن القرآن لم يشر إلى ذلك، بل قال: "أفرأيتم ما تمنون، أأنتم تخلقونه أم نحن الخالقون" (سورة الواقعة) فهنا في هذه الآية الكريمة جمع النطفة والمني في قوله تعالى: "ما تمنون".

خواص السائل المنوي:

هو سائل غروي أصفر، مشوب ببياض له رائحة خاصة، تنشأ من اختلاطه بإفرازات تأتي من الحويصلات المنوية، وغدد مجرى البول، ولا سيما باختلاطه بإفراز غدة البروستاتا. والكمية التي تخرج في الدفعة

الواحدة تتراوح بين جرام وعشر جرامات. وهذا السائل يحتوي على الحيوانات المنوية وبعوض خلايا بشرية وكرات بيضاء، وبه مواد زلالية ودهنية وبعض أملاح، ويخرج في الدفعة الواحدة من هذه الحيوانات المنوية أكثر من ٢٢٠ مليونا يحتاج حدوث الحمل إلى حيوان واحد منها لا أكثر، والحيوان المنوي لا يرى بالعين المجردة، إذ يبلغ طوله ٥٥ ميكرونا (الميكرون ١ من ١٠٠٠ من الملليمتر) ويتكون من رأس وعنق وجسم وذيل.

أما كيفية نشوء النطفة فإن بحثنا هذا لا يستلزمه، ومن أراد معرفة ذلك فعليه بمراجعة الكتب الطبية في ذلك.

نطفة أمشاج:

قال الله تعالى: "هل أتى على الإنسان حين من الدهر لم يكن شيئا مذكورا. إنا خلقنا الإنسان من نطفة أمشاج نبتليه فجعلناه سميعا بصيرا" سورة الإنسان.

قد فسر معظم المفسرين النطفة الأمشاج بأنها أخلاط من مني الرجل وماء المرأة الممتزجين المختلطين، ففي اللغة مشج الشيء خلطه.

وقد قلنا في تفسيرنا السابق أن المقصود من النطفة هي الحيوان المنوي أي أنها خاصة بالرجل، فأمشاج هي صفة للنطفة، والنطفة من الرجل. ويؤيد ذلك قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "تخيروا لنطفكم

ولا تضعوها في غير الأكفاء". إذن ما هذه النطفة الأمشاج؟

هي نطفة خليط مركبة، فإن تكن بسيطة شكلا، فهي مركبة أصلا، وهي خليط من المواد في تكوينها، فما الحيوان المنوي إلا خلية من الخلايا مركبة من بروتينات ونشويات ودهنيات وليوبيود وأملاح وماء، وهذه الخلية لها نواة وجدا ونوية وسنتربول، إلى غير ذلك مما لا يتسع هذا المجال لشرحه ووصفه، ولكني أستميح القارئ عذرا أن أسهبت في خاصة مهمة لهذه النطفة، وهي التوريث التناسلي، وكفى بها وحدها دليلا قاطعاً على نشج النطفة، هذا فضلا عن تكوين النطفة وتركيبها الممشوج.

فما عسى أن تقول إذا علمت أن هذا الحيوان المنوي ينفذ برأسه الدقيق إلى بويضة الأنثى فيخترقها، ثم يتحد معها فينقل إليها ما فيه من صفات الذكر، فينشأ الجنين القادم يشبه أباه ويرث منه أمراضه.

وقد أثبت الطب أن نواة الحيوان المنوي ونواة البويضة هما الحاملان لخواص الوراثة، وذلك بانقسامهما إلى وحدات تسمى كروموزومات، وهي التي تنقل الإرث التناسلي.

ثم ماذا أنت قائل إذا رأيت هذه النطفة تحت المجهر فرأيتها أجسامها تدب فيها الحياة تجري وتتسابق، وتعرج وتتثني، وقد تشابهت أشكالا وأحجاما. ثم ماذا يبلغ الأول من صفة هذا التركيب العجيب وأنت ترى أعجب منه وأغرب وأن هذه الحيوانات المنوية وقد رأيناها متشابهة متماثلة، فإذا بها قد أخرجت بعد تلقيح البويضات أجنة مختلفة

الأنواع متنوعة الأشكال متباينة الصفات. فهذا ذكر وتلك أنثى، وهذا أبيض وذاك أسود، وهذا جميل وذاك دميم، وهذا عاقل وذاك مجنون وهذا مستقيم وذاك مجرم أثيم، ألا يكفي حدوث ذلك أن يصور لنا تصويرا كاملا ويقيم لنا برهانا صحيحا على أن هذه النطفة أمشاج؟

فمن هذا الذي يغير الأجنة، وقد بدوا متشابهين؟ وما هذا الذي ينوع الناس وقد كانوا في مبدأ الخلقة متماثلين؟

إلا أنه شيء في النطفة وفي البويضة كمين، وخبئ هو فيها دفين ذلك صنع الله رب العالمين، الذي خلق النطفة الأمشاج وجعلها في قرار مكين، فتبارك الله أحسن الخالقين.

وما دمنا بصدد الكلام على النطفة كيف مشجت، وللإرث في النسل كيف حملت، نبحث هل أغفل القرآن أمر هذه الوراثة؟

القرآن الكريم والإرث التناسلي:

قال الله تعالى: "فأتت به قومها تحمله قالوا يا مريم لقد جئت شيئاً فريا، يا أخت هرون ما كان أبوك امرء سوء وما كانت أمك بغيا" هنا قد تعجب قوم مريم كيف تأتي أمرا فريا وأبوها لم يكن امرء سوء وأمها لم تكن بغيا، فبين الله تعالى في هذه الآية أن الأخلاق تنتقل بالوراثة، وأن الأب إن كان غير حميد الخلق والأم إن كانت فاسدة نقلا إلى ذريتهما سوء الأخلاق بالتوريث.

وقال الله تعالى: "وقال نوح رب لا تذر على الأرض من الكافرين ديارا إنك إن تذرهم يضلوا عبادك ولا يلدوا إلا فاجراً كفارا".

ومعنى ذلك أن الخلف يأخذ من السلف صفاتهم بالوراثة، فهؤلاء الكفار الفجار لا يلدون إلا أمثالهم، ولا جرم أن الولد سر أبيه، ولا تلد الحية إلا حية.

وقال سبحانه: "قالوا أن يسرق فقد سرق أخ له من قبل" أي إن سرق فهذا شيء وراثي فيه، فقد سبق أن سرق أخ له من قبل، فالسرقة وراثة في هذا الفرع، وهذا بطبيعة الحال على حسب اعتقادهم، وإن كان لا يطابق الواقع فيما يتعلق بسيدنا يوسف عليه السلام.

هذا وفي أحاديث رسول الله عليه الصلاة والسلام ما يؤيد تأثير المرأة في توريث أخلاقهم لأنسالها، فيقول في الحديث الشريف: "تزوجوا في الحجر الصالح إن العرق دساس" ويقول في حديث ثان "تخيروا لنطفكم ولا تضعوها في غير الأكفاء".

فنرى في هذين الحديثين الشريفين أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قد وضع أسس علم الوراثة، فحذر من زواج المرأة إن لم تكن في الحجر الصالح أو لم تكن من الأكفاء، لأن العرق دساس، ينقل إلى النسل ما فيها من خير وما فيها من شر.

وحقا إن تكن المرأة سيئة الخلق لوثت بويضتها نطفة الرجل فيخرج

الجنين كأمه سيء الخلق، أو إن كانت غير كفء بأن تكون ضعيفة العقل أو ذات بله فتنقل بويضتها وراثة البله والجنون وغير ذلك من الأمراض إلى نسلها.

ولذلك أمر رسول الله صلى عليه وسلم باختيار المرأة ذات الدين والخلق؛ فقال في حديث آخر "تنكح المرأة لأربع: لمالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك".

فإن النسل سيرث منها خلقها فيكون ملكا رحيما إن صلحت، وشيطانا رجيما إن فسدت، وهي مرآة أبنائها، وهم صورة مصغرة منها. ولا يهتم الرسول عليه الصلاة والسلام بغير دينها وخلقها.

هذه وجهة نظر الدين في الوراثة من الأبوين، وسنرى الآن رأى الطب في ذلك.

الطب والوراثة:

يقول الطب: أن الجنين يعتمد في خلقته وتكوينه على نوع الحيوان المنوي في الرجل، ونوع البويضة في المرأة، فيخرج الولد يشبه الأبوين جسما وعقلا فإن اختلف عنهما كان موضع غرابة وشذوذ قاعدة.

وقانون (ماندل) يقول بأن هناك وحدات تمثل صفات خاصة موجودة في الحيوان المنوي وفي البويضة، وهذه الوحدات تنتقل بعضها أو كلها إلى النسل، وعندما تتحد وحدات الأبوين المختلفة مع بعضها

باتحاد الحيوان المنوي والبويضة، تتغلب وحدة على الأخرى، أو بمعنى آخر قد تطغى إحدى خواص الوحدات من أحداهما على الأخرى في الذرية ولنضرب لذلك مثلا يسهل علينا فهم هذه النظرية.

إذا توالد خنزيران بريان وقد اختبر الخنزير لسهولة عمل التجارب عليه في المعامل، أحدهما (الذكر أو الأنثى) أبيض اللون، والثاني أسود كان أول نسل منهما أسود اللون كأحد الأبوين، وذلك لأن اللون الأسود يطغى ويمسح اللون الأبيض، وليس معنى ذلك أن يذهب اللون الأبيض لغير رجعة، فإن هذا النسل الأسود سوف ينتج إذا تناسلا مع بعض نسلا بعضه أسود وبعضه أبيض. وقد وجد أن ثلاثة أرباع النسل في هذه الحالة يكون أسود كأحد الأجداد السود، والربع أبيض كالجد الأبيض. رأينا من المثل السابق كيف يطغى اللون الأسود على الأبيض في الإرث التناسلي، فكذلك الخلق الفاسد يطغى على الخلق الحسن كما طغى اللون القاتم الأسود على الأبيض الأزهر، فإن كان أحد الأبوين شرير الخلق نشأ النسل أكثر ميلا إلى الفساد، وجرى ذلك في أنسال متعاقبة، ينشأ جلهم إن لم يكن كلهم وقد التوت طرقهم، وسقطت مروءتهم، وضلت عقولهم.

وأضرب لذلك أمثلة من واقع الحياة وسجل الأطباء، وأبدأ بذكر إرث الجنين من الأب:

١. أذكر هنا حالة أسرة بأكلمها هي أسرة (جيوكس) في نيويورك (عن كتاب الطب الوقائي لمؤلفة روزينو).

بدأت هذه الأسرة برجل كانت مهنته صيد السمك، وكان شريرا فاسد الأخلاق، نزاعا إلى الشر، ميالا إلى الاستهتار، كما كان كسولا في عمله، خاملا في مهنته، وقد ولد في سنة ١٧٢٠م ورزق بخمس بنات فتزوجت هذه الفتيات فأتين في ستة أنسال متعاقبة بحوالي ١٢٠٠ شخصا بما فيهم مائتان قد ضموا إلى هذه الأسرة برابطة الزواج، وقد عرف تاريخ ٥٤٠ شخصاً منهم تمام المعرفة، وعرف عن ٥٠٠ آخرين جزء من تاريخهم، فكانوا بين أشخاص التزموا مهنة التسول وعاشوا في ملاجئ الإحسان، وبين رجال ونساء فاسدين، وأكثر من نصف النساء عاهرات، وبعضهم حذقوا أساليب الأجرام، وتفننوا في الاحتيال والنهب والسرقة والقتل.

ولم يعثر في سجل هذه الأسرة من مبدأ تاريخها على واحد قد تعلم في مدرسة أو تخرج في جامعة، ولكن قد وجد فيها عشرون شخصا قد تعلموا صناعات مختلفة، ولكن أين تعلموها؟ لقد تعلموها بين جدران السجون.

وسبب هذا النسل الفاسد كله ليس إلا رجلا واحدا فاسدا قد لقحت نطفته الفاسدة المرأة، فنقلت إلى بويضتها الفساد فورث البنات والبنين، الشر المبين.

هذا مثل طبي أوردته كتب الطب، وأثبت كيف ينشأ النسل فاسدا كأبيه وقد سبقه القرآن الكريم فقال: "فأتت به قومها تحمله. قالوا يا

مريم لقد جئت شيئاً فريا يا أخت هارون ما كان أبوك امرأ سوء وما كانت أمك بغيا".

أوردنا كيف أثبت الطب إرث الجنين من الأب وبينا كيف سبقه القرآن الكريم.

وسنتكلم الآن عن إدمان الخمور، وهو مرض أسر بأسرها، وإن عداوها لتنقل إلى الذرية بالتوريث ثم بالتقليد، فإن مرض الخمور أسوأ مثل للذرية يقتدونه، ثم إن المخ يتأثر بالخمور فيصبح مدمنها ضعيف العقل لايبرم أمرا ولا يعي شيئا، فالخمور تسمم خلايا الجسم ولا سيما المجموعة العصبية منه، وتؤثر في الحيوانات المنوية فتفسد (بروتوبلازمها) وتشوهها، فينشأ النسل كذلك مريضا ضعيف المخ.

وليس فساد النطفة من الخمر مقصورا على إنشاء نسل ضعيف المخ أو فاسد الأخلاق، بل أنها قد تسبب أمراضا أخرى في ذريات مدمني الخمور، وما أمراض الفساد الباهي والشهوة الضالة كمرض (السادزيم) (والماسوشزم) إلا نتيجة ذلك، ولا أرى هنا مجال بحث هذه الأمراض ووصفها.

وهذه الأمراض الوراثية هي علامة نقص في المخ، وضعف في الإرادة، ونزوع إلى الجريمة، وما هذا النزوع للجريمة إلا مرض عقلي، فكما أنه لا يوجد فاصل حقيقي بين حدي العقل والجنون، فكذلك لا يوجد فاصل حقيقي بين حدى الجريمة والجنون، فإنه لتوجد أنواع من

الجرائم غريزية في الإنسان لا يمكن أن تميز من السفه أو انحلال المخ أو الجنون، حتى أنه من الصعب تقرير علاج أصحاب هذه الجرائم: هل يكون بين جدران السجون أم فوق أسرة المستشفيات.

إرث الجنين التناسلي من الأم:

أثبت الطب أن للبويضة تأثيرا كبيرا في تكوين الجنين، فالبويضة المريضة تنتج طفلا مشوه الخلقة. وقد ذكر الدكتور (هيجار) حالة سيدة استؤصل لها أحد المبيضين اللذين يفرزان البويضات وذلك لوجود مرض خبيث فيه، ثم بعد ذلك حملت، ثم وضعت طفلا مشوه الخلقة فعجب لذلك حيث قد أزيل المبيض، فأعاد الفحص ووجد أن المبيض مصاب بورم خبيث، وقد نشأ الطفل مشوها لمرض هذا المبيض الثاني.

ويذكر الدكتور (مارشان) أن تأثير التركيب الأمي يتضح أثره ويبدو تأثيره في البويضة وهي في المبيض، لأنه ينقل كل خواص الأم إلى البويضة، وقد يظهر الميل الوراثي للمرض في البويضة أثناء نموها في الرحم.

بيضة المرأة الفاسدة تنتج نسلا فاسدا

فيصف (بويلمان) حالة أسرة بدأت بفتاتين أنسلتهما امرأة شريرة سكيرة، وأعقبتا في خمس أو ستة أنسال ٨٣٤ شخصا، عرف تاريخ ٧٠٩ منهم، وكانوا أولاد لقطاء، وأطفال عاشوا في الملاجئ وأشخاص اتخذوا التسول لهم مهنة، وبين نساء عاهرات، ورجال قوادين، ولصوص

وقتلة.

وهذا مثل آخر عن بويضة المرأة ضعيفة العقل ذكره الدكتور (هنري جودار) عن أسرة بدأت برجل إنجليزي طيب العنصر قد تزوج من فتاة ضعيفة العقل بلهاء، فرزقهما الله ولدا أبله أبهم، ثم تزوج هذا بامرأة سليمة فأنجبا خمسة أطفال ضعاف المخ، واثنين سليمين. ثم تتبع تاريخ هؤلاء كانوا إما مرضى بأمراض عقلية نتيجة انحراف جهازهم التناسلي كمرض (السادزم) أو مدمني خمور، أو مصابين بالصرع أو مجرمين، أو ضعاف عقول، ولا يوجد فيهم من هو بحالة اعتيادية إلا عدد قليل جدا.

هذا وإن هناك أمراضا تنتقل في النطفة وفي البويضة للنسل كمرض الزهري، فإن كان أحد الأبوين أو كلاهما مريضا بالزهري انتقل هذا المرض إلى نسلهما في أجيال متعاقبة.

ولكن قد يسأل سائل: لماذا نرى في بعض الأحيان من قد ينحدر مريضا من أب سليم؟ فالجواب على ذلك: أن السبب في مرض الأجداد السابقين كما رأينا فيما سبق الخنزير البري الأبيض قد نشأ في ثالث دور من التناسل من أبوين أسودين راجعا إلى لون جده الأبيض الأول؛ فالأب والأم والأجداد ينقشون صفحاتهم في الأولاد، ويورثونهم ما فيهم من عتاد، حتى ليرى المولود كأنه نسخة طبعت مرة أخرى من صحيفة لوح موجود.

أجل: ألم تر إلى أسر قد انتشر في أفرادها جميعاً شمم الأنوف،

وإلى أسر غيرها قد تفشى بينهم فطس الأنوف؟ ألم تر إلى طول القامة وضخامتها في أفراد، وقزمها وضآلتها في آخرين؟ ألم تر مثلا إلى أسر قد انتقل فيها – نسلا بعد نسل – مرض البول السكري، وإلى غيرها قد انتقل فيها الميل إلى الانتحار، حتى أن أفرادها ليتشابهون في طريقة الانتحار؟

ألم تر إلى بني إسرائيل وقد توارث فيهم حب جمع المال ينتقل فيهم جيلا بعد جيل؟ ألم تشهد العرب الرحل وقد كرهوا سكنى المدن وعرفوا بحب الخيام، يتوارث الأبناء منهم ذلك عن الآباء.

أليس فيما سبق أدلة على أن الوراثة تنتقل من الآباء إلى الأبناء وأن هذه الوراثة جسمانية وعقلية ونفسية؟ فكما تتجلى في الجسم في خلقته وقامت صورته وحركاته، تتجلى في العقل في نموه أو ضعفه، وصحته أو مرضه وذكائه أو بلاهته، وتتجلى كذلك في النفس في صفاتها وسجاياها وغرائزها وطباعها.

هذا وقد رأينا أن النطفة هي العامل على ذلك، والناقل لما في الأب إلى نسله، وكيف أن الدين الإسلامي وقد ألم من قبل بتأثير الوراثة ثم رأينا كيف عبر القرآن الكريم عن النطفة بأنه أمشاج، وكيف أثبت الطب مشج النطفة "ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير".

ولولا خوف الإطالة لضربت المثل إثر المثل، وبعثت الشاهد إثر الشاهد، في هذا الباب الطريف، ليرى الناس حقيقة قول الله تعالى: "ما

فرطنا في الكتاب من شيء".

* * *

"ثم جعلنا نطفة في قرار مكين".

سنتكلم عن هذا القرار المكين، وهو رحم المرأة، وحقا إنه لقرار مكين، إذ تربطه ألياف قوية في موضعه، وتثبته أربطة متينة في جوسقه (١) ويحمله حوض من عظام متينة، فوقه الحجبتان (٢) وعلى جانبيه الحرقفتان (٣)، وعظام العجز (٤) والعصعص (٥) من خلف، له سنادان، ثم أنه ليغطى من أعلى بالمثانة، ومن أسفل بالمستقيم.

ثم تأمل إليه كيف بني جداره، وقوي إزاره، وتتالت عضلاته وتكاثرت انحناءاته، وتجوف داخله، ثم كيف تقسم هيكله إلى جزء علوي مفرطح من الأمام وللخلف هو جسم الرحم، وجزء سفلي أقل حجما من الأول هو عنق الرحم.

ثم تأمل إليه كيف تركب من ثلاث طبقات: طبقة بريتونية، وأخرى

---

(١) جوسقه: بيته الصغير.

(٢) العظمان فوق العانة.

(٣) العظم الجانبي في الحوض

(٤) أسفل العمود الفقري.

(٥) أسفل العجز.

عضلية، وغشاؤه مخاطي، ثم كيف تكونت الطبقة العضلية أيضا من ثلاث طبقات، فالأولى سطحية ضفيرية الشكل، والثانية غائرة سميكة مكونة من ألياف حلقية، والثالثة موجودة بين هاتين الطبقتين وتتكون من ألياف طولية.

هذا هو الرحم سكن الجنين ومعقله، لم يغفل الخالق العظيم أن يحصن بابه كما حصن حيطانه، حتى يكون قرارا مكينا وبيتا كاملا أمينا فكيف حصن بابه؟

ما باب الرحم إلا عنقه الذي يخرج منه دم الطمث في غير وقت الحمل فماذا يحدث لهذا العنق بعد أن يحدث الحمل؟ يسد تجويفه بكتلة مخاطية صلبة تصير للعنق بابا كما تقفل السدادة عنق الزجاجة.

وتنشأ هذه السدادة من ازدياد إفراز الغدد العنقية، وليست هذه السدادة طبقة واحدة، بل هي ثلاث طبقات فوق بعض، أو بمعنى آخر: هذا الباب يتكون من ثلاث أسوار، سور خلف سور، وقاية من الجراثيم وضماناً من عدم تخطيها.

أما السور الأول، فقد وجد بالفحص أنه يحوي جراثيم، أما السور العنقي الأوسط فهو خط الدفاع المهم حيث يحتوي على كرات بيضاء نفتك بما يصل إليها من جراثيم، أما السور الأعلى وهو الأقرب إلى الجنين فهو بذلك خال من الجراثيم بعد خطوط الدفاع الأولى.

وقد ثبت طبيا أن جميع الجراثيم لا تستطيع اختراق خط الدفاع الأوسط ما عدا جرثومة السيلان (والسيلان مرض معد ينتقل بالزنا)، وكأن الله تعالى لم يشأ بذلك أن يحمي نسل الزناة، ويؤيد ذلك عدم استقرار الأجنة في أرحام المصابات بمرض الزهري، وهو من أمراض الزنا، وإن كان ينتقل بالتوريث التناسلي إلى الأبرياء والبريئات، فكم من امرأة صارت بالزهري مملصا مسقاطا، أو مخرجا مقاتلا [٦].

هذا وإن الجنين نفسه وهو في الرحم قد لف في ثلاثة أكسية: كساء من فوق كساء، وبين الأكسية ماء، وقاية للجنين، يمنع عنه تأثير الصدمات ويحفظ فيه حرارة جسمه، كما سيأتي شرح ذلك بعد تفسير الآية الكريم: "يخلقكم في بطون أمهاتكم خلقا من بعد خلق في ظلمات ثلاث ذلكم الله ربكم له الملك لا إله إلا هو، فأنى تصرفون".

أرأيت إذن إلى الرحم وقد تثبت بالأربطة القوية، وتحصن بالعظام الفتية كيف كتف حده، وكثر جمعه، وتوثق منه بنيانه، وتحصنت أبوابه وجدرانه سورا خلف سور، وسياجا بعده سياج، ليكون للجنين قرارا وفيه يتدرج أطوارا، ويحميه تسعة أشهر طوالا.

---

(٦) المقلات التي لا يعيش لها ولد.

"ثم خلقنا النطفة علقة".

ولكي نفهم كيف تصير النطفة في هذه الآية الكريمة، لا أرى بدا من أن أشرح بإيجاز شيئاً من متعلقات الرحم، وإنها لبوقان، ومبيضان وأربطتهما.

البوق: قناة تصل تجويف الرحم بتجويف البريتون، وهو معد لنقل البويضة، ولمرور الحيوانات المنوية.

المبيض: هو عضو بيضاوي الشكل موضوع على جانب الرحم، وهو الذي ينتج البويضات للتناسل، ويفرز إفرازات باطنية تؤثر على نظام النمو العام لسائر الجسم.

يقول الله تعالى: "ثم خلقنا النطفة علقة" وهنا فليتأمل الإنسان كلمة العطف "ثم" فلم لم يقل سبحانه "فخلقنا النطفة علقة"؟ لأن هنا دورا يحدث وفترة تمضى قبل أن تتحول النطفة إلى علقة، فإن النطفة لتصير علقة يجب أن يعيش منها حيوان واحد يمكنه أن يصل بويضة المرأة في البوق، فإن لم يصل بها حتى الطرف الوحشي للبوق فلا يحصل حمل، فإن البويضة إذا تجاوزت هذا الطرف، أحيطت بمادة زلالية تعوق بل تمنع دخول الحيوان المنوي فيها، ثم أن هذه النطفة كثيرا ما تموت في طريقها، فإن وصل أحدها إلى البويضة حصل الحمل وإلا فالنطفة تمنى، ثم تموت وتذوي، فلا يحصل الحمل، وهذا هو سبب تأخر الحمل عند بعض السيدات، فقد تكون النطفة ضعيفة فلا تستطيع الوصول إلى

البويضة فتموت في طريقها ولا تبلغ هدفها، أو قد تكون هذه الحيوانات المنوية غير تامة النمو، أو قد يكون خاليا منها المني كما هو الحال في مني بعض الناس حيث يكون ذلك خلقه فيهم، أو قد يكون قد أصابهم مرض بالخصيتين كانت نتيجته ذلك، أو قد استؤصلت منهم الخصيتان لمرض ما، فيخرج المني خاليا من الحيوانات المنوية، وفي حالة خلو المني من الحيوانات المنوية لا يحدث حمل أبدا.

وهب أن الحيوان المنوي التقى بالبويضة في البوق، فإن هناك طورا يمر قل حدوث الحمل أو قبل تحويل النطفة إلى علقة.

كيف يحصل التلقيح؟

إذا سرى الحيوان المنوي في داخل الرحم جذب بجاذبية خاصة إلى بويضة المرأة فيلتقيان في البوق، ثم يخترق رأسه البويضة وينفصل ذيله خارجا ويختفي ثم تدخل البويضة الملقحة إلى الرحم مدفوعة بانقباض البوق ومساعدة أهداب البشرة المغطية لطبقته المخاطية وعند دخول البويضة الملقحة إلى الرحم تأخذ طريقها في الغشاء المخاطي للرحم ثم تعلق فيه وتنغرس في داخله، ثم يسد مكان دخولها بقطعة من الغبرين، فإذا نظرت إلى هذه البويضة الملقحة في مكانها، رأيت ثم جسما معلقا في داخل الغشاء المخاطي للرحم، وهذا هو دور العلقة ففي اللغة "العلق": كل ما علق، يقال علق الوحش بالحبال أي تعلق، وأعلق ظفره بالشيء أنشبه "فكذلك البويضة الملحقة قد تعلقت في داخل الغشاء المخاطي للرحم واستمسكت فيه.

تفسير آخر لدور العلقة:

قال الله تعالى "اقرأ باسم ربك الذي خلق، خلق الإنسان من علق" إثباتا لوجود الحياة فيها، ولا سيما أن الحيوان المنوي بعد أن يتحد بالبويضة يتطاول باستطالة حتى يصبح شكله كالعلقة تماما، وهو في ذلك الوقت لا يمكن أن يُرى بالعين المجردة، ولا يميز إلا بالمجهر، فمن يستطيع أن ينبئ عن ذلك إلا رب العالمين؟ ومن يستطيع أن يصف هذه العلقة وهي لم تر إلا بالمجهر حديثا غير الخلاق العظيم؟

"فخلقنا العلقة مضغة".

بعد أن علقت البويضة اللقحة بجدار الرحم، أو بعد أن صار شكلها كالعلقة تماما، تأخذ في الانقسام بنشاط، وهذا دور سريع الحدوث فتنتقل العلقة في أسابيع إلى مضغة، ولذلك قال الله تعالى "فخلقنا العلقة مضغة" ولم يقل: ثم خلقنا العلقة مضغة، وذلك لسرعة تحيلها إلى دور المضغة.

وأجد خير ما أورده دليلا على دور المضغة ما كتبه (الدكتور نجيب محفوظ) أستاذ علمي الولادة وأمراض النساء بكلية الطب المصرية سابقا في كتابه "فن الولادة" في صفحة ٩٦ من هذا الموضوع: "تنقسم البويضة الملقحة بانقسام النواة جزءين متساوين بخط يظهر في وسطها، ثم ينقسم كل من الجزءين في دورهما إلى جزء بين آخرين، وهكذا حتى تتكون كتلة من الخلايا داخل البويضة، ثم ينفرز سائل في وسط هذه

الكتلة فتتحول إلى حوصلة تسمى بالحوصلة البلاستودرمية، ثم يأخذ هذا السائل في الازدياد بكثرة، فيضغط الخلايا فتتفرطح وتتراجع نحو البويضة، وترتب نفسها في ثلاثة صفوف أو طبقات تتكون منها كل أنسجة الجسم فيما بعد، فالطبقة الظاهرة تسمى بالاكتودرم، والباطنية تسمى بالاندودرم، والوسطى بالميزودرم، وفي البويضة البشرية يكون للطبقة الأكتودرمية أهمية عظمى، وتسمى تروفوبلاست، وقبل تكوين الطبقة الوسطى أو الميزودرم تتكاثف الخلايا في نقطة من الطبقة الأكتودرمية، وتسمى هذه النقطة الكثيفة بالبقعة المضيفة، ومنها يتكون جسم الجنين فيما بعد، ثم يظهر في هذه البقعة ميزاب يتكون منه العمود الفقري".

ثم يقول في كتابه هذا أيضا في صفحة ١٠٠: "التغيير الثاني الذي يحصل في البويضة هو أن الخلايا تتكاثف في جهة من سطح البويضة مكونة لبقعة مستديرة أولا، ثم تصير بيضية، وتسمى بالبقعة المضيفة، وهي التي يتكون منها الجنين فيما بعد.

إذن قد اتفقنا من الواقع الذي لا يلحقه ريب، على أن العلقة أصبحت مضغة من القرآن الكريم، ثم من تشريح الطب الحديث، فلا نحتاج إلى الإضافة في ذلك. ولمن يريد التفصيل فعليه بمراجعة الكتب الطبية في ذلك، وهي بحمد الله كثيرة، وفي لغات مختلفة، وكلها تؤيد ما سبق.

رأينا كيف أصبحت العلقة مضغة من القرآن الكريم، ثم من تشريع

الطب الحديث، ونرى لزاما علينا أن نشير إلى آية أخرى تصف المضغة وتلقي عليها ضوءا كان مستورا:

يقول الله تعالى "يأيها الناس إن كنتم في ريب من البعث فإنا خلقناكم من تراب، ثم من نطفة، ثم من علقة، ثم من مضغة مخلقة وغير مخلقة لنبين لكم، ونقر في الأرحام ما نشاء إلى أجل مسمى، ثم نخرجكم طفلا، ثم لتبلغوا أشدكم" سورة الحج.

وقد يسأل سائل: لماذا قال الله تعالى في الآية الكريمة السابقة "فخلقنا العلقة مضغة" ثم في هذه الآية الكريمة يقول "ثم من علقة ثم من مضغة"؟

فنجيب بأن الله هنا يبين أدوار النشأة بتسلسل متبوع: "من تراب ثم من نطفة ثم من علقة ثم من مضغة" ليبين لأطوار التي يمر بها الإنسان، فالنطفة تم بأطوار، والعلقة لا تبلغ المضغة إلا بعد أن تنقسم في أدوار.

أما في الآية السابقة فقد أرانا الله نصيب كل دور ووقت كل طور فجاء بالعطف "ف" ليبين قصر هذا الدور، وبالعطف "ثم" ليبين التعقيب مع التراخي، أي طول هذا الطور.

والآن إذا تأملنا هذه الآية الكريمة نرى فيها "ثم من مضغة مخلقة وغير مخلقة" فما المقصود من ذلك؟ قلنا أن الخلايا في طور المضغة

قد ترتبت في ثلاث طبقات تتكون منها فيما بعد أنسجة الجسم، أي أنها مخلقة لأن جميع الأنسجة والأعضاء تخلق منها، وتتكون من طبقاتها فهي بذلك تكون المحور الذي يدور عليه بقية خلقة الجسم أو النواة التي ستكون هذه الأنسجة جميعا.

ثم "وغير مخلقة" أي أنك لو نظرت إلى هذه المضغة اللحمية في هذا الطور وتأملتها لرأيتها أمام العين غير مخلقة حيث لم تتميز فيها الأنسجة ولعدم تمام خلقتها، وأن كانت في الحقيقة مخلقة، لأن الله تعالى قد أوجد فيها هذه الطبقات المختلفة التي سيتم منها التكوين فيما بعد. هذا، وإن الاستحالة إلى المضغة تحتاج من ١٥ إلى ٢٠ يوما.

"فخلقنا المضغة عظاماً، فكسونا العظام لحما".

لتفسير ذلك نرجع إلى ما كتبناه من قبل نقلا عن كتاب الدكتور نجيب محفوظ حيث يقول: "ثم يظهر في هذه البقعة، أي البقعة المضغية، ميزاب يتكون منه العمود الفقري".

ولا حرم أن هذا العمود الفقري ما هو إلا عظام.

ويقول أيضا ذلك الكتاب في صفحة ١٠٠: "وتحت هذا الميزاب يتكون فيما بعد جسم اسطواني يسمى بالحبل الظهري، وهي الذي تتكون الفقرات حوله عند ظهورها، ثم أن الصفائح الظهرية تنمو إلى فوق وتنحني إلى الباطن، ثم تتقابل في الخط المتوسط وتتحد بعضها مع

بعض مكونة لقناة مغلقة يتكون فيها المخ والنخاع الشوكي فيما بعد".

ويقول البروفسور جيليت في كتابه في فن الولادة في صفحة ٢٠: "إنه في شهر الثالث تبدأ تظهر الأظافر، ونقط تكوين العظام، ثم تكسى العظام باللحم، ثم ينشأ فيها الروح في آخر الشهر الرابع".

ولقد اخترت من المراجع كتابي الدكتور نجيب محفوظ والبروفسور جيليت لأقدم الدليل من كتب غير المسلمين.

ويقول الله تعالى في آية أخرى: "وانظر إلى العظام كيف ننشزها ثم نكسوها لحما" سورة البقرة. وهنا نجد التعبير بكلمة "ثم" ليعلمك الله سبحانه وتعالى أن الإنشاء كان قبل، ثم كسوة اللحم من بعد. فبعد أن كسا الله العظام لحما نفخ فيه من روحه فصار بشرا سويا في أحسن تقويم "فتبارك الله أحسن الخالقين".

ثم أن الله تعالى يقول: "يخلقكم في بطون أمهاتكم خلقا من بعد خلق، أي تمرون فيها أدوارا بعد أدوار، فتكونون نطفا، ثم علقا، ثم مضغا في ظلمات ثلاث، أي ظلمة البطن، وظلمة الرحم، وظلمة المشيمة. هذا هو مجمل التفاسير التي نراها كلها تتساير إلى غاية واحدة، وتسبح في معرض واحد، إذا تكلمت عن هذه الظلمات الثلاث. ولكن أجد في قراءة هذه الآيات ما يثير المشاعر، ويملك القلوب، مما تحويه من بعد الغور ودقة التشريح.

فما هي هذه الظلمات الثلاث؟

هي ثلاثة أغشية تحيط بالجنين في رحم أمه: غشاء من فوقه غشاء من فوقه غشاء، إذا نظرت إليها بالعين ظهرت كأنها غشاء واحد، ولا تظهر هذه الأغشية الثلاثة إلا بالتشريح الدقيق.

يا لروعة القرآن الخالدة فهو لا يزيده تقدم العلم إلا تألقا وانبلاجا، وكثرة المكتشفات إلا ظهورا وثباتا.

وها أنا ذا أقدم لك الدليل أيضا من كتب غير المسلمين، فلا أجد دليلا أروع ولا أوقع ولا أجمع من أن أقدم كتبهم العلمية شاهدا على عظمة القرآن ودليلا على أنه الآية الخالدة على الدهر، وأنهم يحمل في نفسه دليل إعجازه.

يقول الدكتور (توماس أيدن) في كتابة فن الولادة في صفحة ٢٦ من الطبعة الخامسة: "أن الجنين محاط بثلاثة أغشية، هي: الكوربون وهو الغشاء الخارجي من أغشية الجنين، والميزودرم وهو الغشاء المتوسط من طبقات الجنين الثلاث، والأمنيوس وهو الغشاء الباطن من أغشيته".

ثم يبين لها رسما دقيقا يبين هذه الأغشية الثلاثة التي أظهرها التشريح.

ويقول الدكتور نجيب محفوظ في كتابه السابق ذكره في صفحة

١٠٤: "الكيس الأمنيوس يكون في أول الأمر ملاصقا لظهر المضغة، ولكن ينفرز فيما بعد سائل مسلي بينه وبينها فينفصل أحدهما عن الآخر، وهذا السائل يأخذ في الازدياد شيئا فشيئا، وكلما ازداد اقترب الأمنيوس من المسلي إلى أن يتلاصقا أخيرا".

فهذا الكيس الأمنيوس هو أول غشاء للجنين كما يظهر من ذلك، ثم يقول في صفحة ١٠٦، "السلي هو الغلاف الثاني للجنين سطحه الباطن يلامس الأمنيوس، وسطحه الظاهر مغطى بنسيج خملي ينمو ويتداخل في الغشاء المخاطي الرحمي، فيمتص مواد مغذية ينقلها إلى الجنين بواسطة الأوعية الجنينية التي تحملها إليه الحوصلة السجقية".

ويقول سيادته في صفحة ٩٨ "سنشرح التنوعات التي تحصل في الرحم نفسه، وهي تنحصر في تكون الساقط الذي يكون فيما بعد الغشاء الثالث أو الظاهري للجنين".

أرأيت إذن كيف يخلق الله الجنين في ظلمات ثلاث، هي هذه الأغشية الثلاثة، تحوطه وتحميه، وفي حرارة متوازنة تبقيه، ثم بإفراز السائل الأمنيوس من الغشاء الأمنيوس يخفف ذلك تأثير الصدمات على الجنين، ويسمح له بتخريج أطرافه بسهولة حتى يكون في قرار مكين.

يقول الله تعالى: "وإذ أخذ ربك من بني آدم من ظهورهم ذريتهم وأشهدتهم على أنفسهم: ألست بربكم؟ قالوا بلى شهدنا" الأعراف الآية (١٧٢).

والله إنه لتقعد بي العبارة، ويخونني حسن الأداء، أن أصف هذا الدرس البليغ، أو أبين هذه الحقيقة العلمية الناصعة، التي تسطع بين سطور هذه الآية، ولا أملك إلا أن أردد أن هذه لهو إعجاز القرآن لا من جهة أسلوبه وما يملك من قوة لسان وروعة فن، إنما هو إعجاز كشف الله به حجاب العلم، فلم يكن هذا القرآن لأمة سلفت فذهبت، إنما هو علم الله في أرضه، لا يبرح أن يمر بعد عصر، إلا وبان له دليل إعجازه.

يقول الله تعالى في هذه الآية أنه أخذ ذرية بني آدم من ظهورهم، فهل حقيقة هذا الذي جاء به القرآن مع أن الأعضاء التي تنتج الذرية وهي الخصيتان موضوعة في أسفل جسم الإنسان لا في ظهره؟

لا جرم أنه كلام الله العليم بكل دقائق جسم الإنسان: "ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير" فإن منشأ الخصيتين في جسم الجنين هو في الظهر عند أسفل الكليتين، ومنه تنمو الأعضاء التي تكون الخصيتين وتبقيان حتى الشهور الأخيرة من حياة الجنين، ثم تبدآن في الانحدار فما يولد الجنين ويخرج إلى الحياة إلا وخصيتاه في موضعهما المعروف.

وكم رأينا من أطفال يولدون وخصياتهم لم تنحدرا إلى كيسهما بل بقيتا في الظهر في مكان إنشائهما (أو أحدهما) ويسمى هذا المرض بالخصية غير النازلة.

هذا وإن مكان المبيض في الجنين إذا كان أنثى لهو في الظهر أيضا وتحت الكلية تماما، ومن ذلك نرى أن الذرية تؤخذ من الظهر سواء

أكان الجنين ذكرا أم أنثى.

أرأيت إلى المعجزة حين تكون مكونة ثم بالعلم تظهر؟ ومن ذا الذي أظهرها وكشف عن خبثها؟ هم الذين لم يمتوا إلى الإسلام بصلة ولا بنسب وليسوا من دوحته ولا شجرته، ولكن ينطقهم الله تعالى، فيخبرون عن معجزاتهم وإن لم يؤمنوا برسالاته.

وقال الله تعالى:"فلينظر الإنسان مم خلق، خلق من ماء دافق يخرج من بين الصلب والترائب إنه على رجعه لقادر، يوم تبلى السرائر، فما له من قوة ولا ناصر" (الطارق الآيات: ٥ – ١٠).

يقول معظم المفسرين، أن هذا الماء الدافق، يخرج من بين صلب الرجل وترائب المرأة، أي عظام صدرها، وقد رأيت أن أدلي بتفسيرها الذي أراه معجزة أخرى من معجزات القرآن الكريم:

أولا: لا أرى أن المقصود من الترائب عظام صدر المرأة فإن من سياق القول يظهر أن هذا الماء الدافق يخرج من بين صلب وترائب، ويؤيد ذلك أن المني يدفق دفقاً أي صيب وذلك بواسطة الانقباضات الخاصة التي تدفع بها القناة الناقلة هذا المني، أما ماء المرأة، فهو يفرز إفرازا، ويسيل منها كما يسيل أي إفراز آخر مثل سيلان اللعاب من الفم.

ثانيا: في هذا الآية نرى أن الماء الدافق يخرج من بين الصلب والترائب، وكل إنسان يعلم أنه يخرج من الخصيتين والغدد السالف

ذكرها فكيف نفسر ذلك؟.

إن الصلب هو عظم ذو فقار، يمتد من الكاهل أي: من أعلى الظهر مما يلي العنق إلى أسفل الظهر. والترائب: هي عظام الصدر.

والنطفة تتكون في القنوات المنوية في الخصيتين، والدم يأتي إلى الخصيتين بواسطة الشريان المنوي الداخلي، والشريان المنوي الخارجي، والشريان الداخلي فرع من الأبهر (الشريان الأورطي)، والشريان الخارجي فرع من الشريان الشارسيفي، وهو فرع لأحد فرعي الأبهر، والأبهر يسير بين فقرات عظام الظهر وعظام القفص. أي بين الظهر والصدر، فالآية الكريمة درس في التشريح عظيم.

سنتكلم عن محمد الطبيب، ذلك النبي العظيم (ص) الذي حمل إلى الإنسانية وعيا جديدا حول مجرى الحياة، وكان قبسا استنارت به البشرية، وأشرق على العوالم عندما جن التاريخ واعتكر، فاهتدى به الناس في متاهة السبل.

عن أبي بكر الصديق قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "سلوا الله اليقين والمعافاة فما أوتي أحد بعد اليقين والمعافاة فما أوتي أحد بعد اليقين خيرا من العافية". ولا شك أن صلاح الإنسان لا يتم في الدارين إلا باليقين والعافية. فاليقين يدفع عنه عقوبات الآخرة، والعافية تدرأ عنه أمراض الدنيا.

وكما دعا الإسلام إلى تزكية الأرواح، دعا إلى تقوية الأبدان، لأن الجسد الصحيح يستطيع به صاحبه أن يؤدي فرائض ربه، من صلاة وصيام وحج وغير ذلك من أنواع العبادات.

وفي مسند الإمام أحمد من حديث زيادة بن علاقة عن أسامة بن شريك قال: كنت عند النبي صلى الله عليه وسلم، وجاء الأعراب فقالوا: يا رسول الله نتداوى؟ فقال: نعم، يا عباد الله تداووا فإن الله عز وجل لم يضع داء إلا وضع له شفاء غير داء واحد. فقالوا: ما هو؟ قال: الهرم.

وعند النبي صلى الله عليه وسلم: "لكل داء دواء، فإذا أصاب دواء الداء برأ بإذن الله عز وجل" رواه مسلم. وقال أيضا: "ما أنزل الله من داء إلا أنزل الله له شفاء" رواه أبو هريرة.

لذلك أوصى محمد الطبيب الأول بأن يلتمس المريض دواء، وأخبر أن في الدواء قدر الله أن شفاء أو غير شفاء، فعن أبي خزامة قال: قلت يا رسول الله أرأيت رقى نسترقيها ودواء نتداوى به، وتقاة نتقيها: هل ترد من قدر الله شيئا؟ فقال؟ فقال: هي من قدر الله.

وإنكم لترون في قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لكل داء دواء" تقوية لنفس المريض ورفعا لحالته المعنوية، وحثا على طلب ذلك الدواء ثم في قوله "إذ دخلتم على المريض فنفسوا له في الأجل، فإن ذلك لا يرد شيئا وهو يطيب نفس المريض".

علاج نفس مهم بدأه محمد صلى الله عليه وسلم، وسار عليه الطب النفسي الآن الذي يشير بتقوية نفسية المريض بالتفاؤل والتنفيس في الأجل.

الوقاية خير من العلاج:

أولا: ما الطب إلا وقاية قبل أن يكون علاجا، ولذلك تهتم وزارة الصحة في كل دولة بشئون الوقاية الصحية، فتضع القوانين الصحية، وتعزل مخالطي المرض، وتعمل الحجر الصحي وتراقب الوافدين على

البلاد، وتعط الحقن والأمصال، إذا بدت شبهة مرض من الأمراض، كل ذلك لوقاية الأهلين.

فانظروا إلى سيد المرسلين صلى الله عليه وسلم، وقد بدأ قانون الحجر الصحي منذ أربعة عشر قرنا، إذ يقول "إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها، وإذا نزل وأنتم بأرض فلا تخرجوا منها" أخرجه الثلاثة والترمذي.

هذا ما اتخذه النبي صلى الله عليه وسلم قديما في الوقاية من الطاعون وغيره من الأمراض المعدية، فلننظر الآن إلى ما يتخذه الطب الحديث إزاء هذه الأمراض، فإذا وقع مرض معد في بلدة من بلاد مصر مثلا، منع المخالطون للمريض من الانتقال، ووضعوا تحت المراقبة والملاحظة وان كان هناك ما يحتم السفر إلى بلد أخرى فيرسل تقرير إلى طبيب هذه البلدة بأسمائهم ليراقب النازحين مدة معينة من الزمن هي مدة حضانة المرض، وكذلك يمنع الوافدون على البلدة من الاتصال بالمريض وأهله ومخالطيه، ولو استطاع الأطباء أن يمنعوا الدخول للبلدة لفعلوا، ولكن ذلك غير ميسر، فهم يمنعون الاتصال بالمريض ومخالطيه حيث يعزلون.

فانظروا إلى حكمة النبي صلى الله عليه وسلم ووازنوا بين ما اتخذه قديما ويتخذ حديثا، وبين قانون الدين الإسلامي وقانون الطب الحديث، ألا ترون معي أن النبي صلى الله عليه وسلم كان في بيانه المرشد

الأعظم، والطبيب الأكبر في وقت لم تكن الأمراض معروفة أسبابها أو طرق الوقاية منها..

ثانيا: لم يقتصر النبي صلى الله عليه وسلم وعلى وقاية الإنسان، بل سن قانون الحجر الصحي للحيوان إذ يقول: "لا يورد ممرض على مصح" أي لا يورد صاحب الإبل المريضة على صاحب الإبل السليمة فيعدي مريضها سليمها. (من حديث أبي هريرة).

ثالثا: يعلمنا صلى الله عليه وسلم طرق الوقاية من هذه الأمراض مبينا لنا المقدار الواجب تناوله من الطعام فيقول: "ما ملأ ابن آدم وعاءً شرًا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لابد فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه" فيجعل الإنسان ثلث حجم المعدة لطعامه وثلثها لشرابه، وثلثها خاليا حتى لا يعوق التنفس.

ثم انظروا لحكمة النبي صلى الله عليه وسلم فهو وقد دعا إلى الإقلال من الطعام، جعل لهذا الإقلال حدا يقول: "لقيمات يقمن صلبه" حتى لا يكون هناك جوع ولا ضوى، فيأكل الإنسان ما يبني جسمه فلا يصلب ولا يضمر لحمه.

ثم ينصح الناس ألا يكلوا كل ذي من السباع قائلا:

"حرم عليكم كل ذي مخلب من الطير وكل ذي ناب من السباع" فلقد رأى بنور نبوته عدم صلاحية هذه اللحوم لمعدة الإنسان لأسباب

أهمها صلابة عضلاتها، فإن هذه الحيوانات تبذل مجهودا عضليا في افتراسها لغيرها، فتقوى بذلك عضلاتها، وتصلب، وتكون عسرة الهضم.

رابعا: من طبه الوقائي صلى الله عليه وسلم نصحه الناس بعدم الإجهاد محافظة على الأجساد، وقد ترامى إليه أن عبد الله بن عمرو بن العاص يصوم النهار ويقوم الليل، فقال له: لا تفعل، صم وافطر، وثم ونم، فإن لجسدك عليك حقا".

ويقول في حديث آخر: "إن هذا الدين متين فأوغل فيه برفق فإن المنبت لا أرضا قطع ولا ظهرا أبقى".

وهذا ما يدعو إليه الطب، فإن الإجهاد وعدم أخذ الجسم كفايته من النوم يقودان إلى أمراض كثيرة، درأها عنهم رسول الله صلى الله عليه وسلم بهذه النصيحة الغالية، مبينا لهم أن لأبدانهم حقا، وأن من جار على بدنه بالإجهاد جار عليه بدنه بالمرض والانحلال.

خامسا: لم يغفل الرسول صلى الله عليه وسلم نصح الناس بالوقاية من الأمراض باتباع النظافة، فرغبهم فيها وحثهم عليها في الوضوء، والغسل، في شتى المناسبات.

وأشار بتقليم الأظافر، ولا شك أن الظفر يخفي تحته الميكروبات، مما يسبب لصاحبه الأمراض المختلفة، فيقول صلى الله عليه وسلم: "قلم أظفارك فإن الشيطان يقعد على ما طال منها". ولعل المقصود هو

التنفير من ترك الأظافر، فكما أن الشيطان عدو الإنسان كذلك هذه الميكروبات أعدى أعدائه في تحطيم جسمانه.

ثم اهتم النبي صلى الله عليه وسلم بالتنظيف بالسواك، فقال: "لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك قبل كل صلاة".

ولو نظرنا إلى السواك لوجدنا أنه يتكون كيميائيا من ألياف السليلوز وبعض الزيوت الطيارة، وبه راتنج عطري وأملاح معدنية أهمها كلوريد الصوديوم، وهو ملح الطعام وكلوريد والبوتاسيوم وأكسالات الجير. فلو نظرنا إلى تحليل السواك لوجدناه فرشاه طبيعية قد زودت بأملاح معدنية ومواد عطرية تساعد على تنظيف الأسنان، أو بمعنى آخر كأنها فرشاة طبيعية ومعها مسحوق مطهر لتنظيف الأسنان؛ فنرى أن النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه قد استعملوا فرشاة الأسنان الطبيعية منذ قرون في حين استعمل الناس الفرشاة لتنظيف أسنانهم لأول مرة حوالي سنة ١٨٠٠م

هذا وإن الإنسان إذا أهمل تنظيف أسنانه سرى فيها الفساد والتسوس، وأفرزت السموم التي يمتصها الجسم، وتسبب أمراضا كثيرة، فنصح النبي صلى الله عليه وسلم المسلمين باستعمال السواك وشدد في ذلك، فبالسواك تزال الرواسب الصفراء الخشنة حول عنق السن، وهو ما يسمى بالطرطير، ويمنع مرض البيوريا فقال لأصحابه معلما: "مالي أراكم تدخلون على قلحا.. استاكوا".

(٢)

يقول النبي عله أفضل الصلاة والسلام: "تزوجوا في الحجر الصالح فإن العرق دساس".

ويقول في حديث ثان: "تخيروا لنطفكم ولا تضعوها في غير الأكفاء".

نرى في هذين الحديثين الشريفين أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قد وضع أسس علم الوراثة، فحذر من زواج المرأة إن لم تكن في الحجر الصالح أو لم تكن من الأكفاء، لأن العرق دساس، ينقل إلى النسل ما فيها من خير وما فيها من شر.

وحقا إن تكن المرأة سيئة الخلق، لوثت بويضتها نطفة الرجل فيخرج الجنين كأمه سيء الخلق، أو إن تكن غير كفء، بأن تكون ضعيفة العقل أو ذات بله، فتنقل بويضتها وراثة البله والجنون، وغير ذلك من الأمراض إلى نسلها. وأمر لذلك رسول صلى الله عليه وسلم باختيار المرأة ذات الدين والخلق، فقال في حديث آخر:

"تنكح المرأة لأربع: لمالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها فاظفر بذات الدين والخلق، تربت يداك".

ولا شك أن النسل سيرث منها خلقها فيكون رحيما أن صلحت وشطانا رجيما أن فسدت، وهي مرآة أبنائها وهم صورة مصغرة منها، ولم

نر الرسول صلى الله عليه وسلم يهتم بغير دينها وخلقها. هذه وجهة نظر محمد الطبيب الأول في انتقال الوراثة من الأم. وهي تتفق مع رأي الطب الحديث في ذلك كما بيناه في إرث الجنين التناسلي من الأم.

أرأيت كيف وضع محمد الطبيب الأول صلى الله عليه وسلم قانون علم الوراثة، وجاء الطب من بعده فأثبت آراءه وتوجيهاته..

(٣)

يقول النبي صلى الله عليه وسلم: "العسل شفاء من كل داء، والقرآن شفاء لما في الصدور، فعليكم بالشفائين: العسل والقرآن".

هذا وقد عالج رسول الله صلى الله عليه وسلم شكاة البطن بالعسل إذ جاء رجل فقال: "إن أخي يشتكي بطنه، فقال: اسقه عسلا، ثم أتاه الثانية، فقال: اسقه عسلا، ثم أتاه الثالثة، فقال: اسقه عسلا، ثم أتاه فقال: قد فعلت، قال: صدق الله وكذب بطن أخيك، اسقه عسلا. فسقاه فبرأ.

والقرآن الكريم قد سبق تبيانه لفائدة العسل: "وأوحى ربك إلى النحل أن اتخذي من الجبال بيوتا، ومن الشجر ومما يعرشون، ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللا، يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه، فيه شفاء للناس".

والآن سنرى أن الطب قرر ما في العسل من فوائد، وأقر علاجك

الرسول صلى الله عليه وسلم لشكاة البطن.

وقبل أن نتكلم عن فوائد العسل الطبية، نذكر طرفا من تركيبه الكيماوي:

العسل به ١٦ في المائة ماء، وحوالي أربعين في المائة سكر فواكه وحوالي أربعين في المائة سكر عنب وهو الجلوكوز، وواحد في المائة تقريبا سكر قصب، غير الحديد والبوتاسيوم والصوديوم، والكبريت والماغنسيوم، وحامض الفوسفوريك، وحامض الفورميك، والمواد العطرية.

فنرى من ذلك أن العسل يحتوي على مواد يحتاج إليها الجسم كالحديد والفوسفات وغيرها، بخلاف ما فيه من سكريات.

أما سكر الجلوكوز الموجود فيه فهو بيت القصيد، فهو يعطي الآن في الطب دواء، وحقنا تحت الجلد وفي الوريد، ويعطي حقنا شرجية أيضا كمغذ ومقو.

وهذه الحميات كالتيفود وغيرها، وهذه النزلات المعدية والمعوية وما يكتنفها من قيء وإسهال، وهذه الأمراض المزمنة كضعف القلب، وهذه التسممات من احتباس البول مثلا أو من مواد خارجية كالزرنيخ، كل هذه الأمراض يفيدها الجلوكوز، ويسير بها إلى طريق الشفاء.

وكم رأينا من مريض منع علاجه عن الأطعمة فكان سكر الجلوكوز هو الغذاء والدواء، فهو سهل في امتصاصه، سريع في فائدته.

وكم رأينا من طفل صغير أصابته الإسهالات التخمرية من استعمال المواد السكرية فلما وضع له العسل في اللبن بدلا من السكر، استفاد جسمه، وتحسنت حالته، حيث أنه سهل هضمه، سريع امتصاصه، فلا يجهد الغدد في تحليلها ولا الخمائر في تحويلها، كما أنه لا يسبب غازات بالأمعاء، وتلك ميزة عظيمة من ميزات العسل.

هذا فضلا عن أن العسل لا يتلف الأسنان كالمواد السكرية، بل أنه لتعالج به اللثة في الأطفال عند التسنين، وذلك بأن تمسح اللثة المحتقنة بالعسل، وما معظم الأدوية المسكنة للثة إلا ويدخل في تركيبها عسل النحل.

وكم رأينا من مريض بالبول السكري وهو من احتمى في غذائه عن النشويات والسكريات إذا أصيب بغيبوبة من التي تسمى غيبوبة السكر، كان الجلوكوز مع الأنسولين هو الدواء الوحيد المنقذ، وكأنما يسري عليه القول "وداوها بالتي كانت هي الداء".

حتى أن أولاد مرضى السكر عند بدء ولادتهم يعالجون بالجلوكوز، فإن الأم المريضة بالسكر يولد طفلها ونسبة السكر في دمه قليلة في الساعات الأولى من حياته، فيعطى سكر الجلوكوز فورا لتعويض هذه القلة بمقدار خمس نقط في الفم من محلول جلوكوز خمسين في المائة كل نصف ساعة في الست الساعات الأولى من حياته، وإلا فإنه يكون عرضة للموت نتيجة قلة السكر في الدم.

وللعسل تأثير ملطف، ويزيد في إفرازات الفم في حالات صعوبة الابتلاع وجفاف الزور وفي حالات السعال الجافة، ولذلك أدخل طبيا في تركيب كثير من الغراغر وأدوية السعال، وكان يصفه (جالينوس) في آلام الصدر.

وسبق أن أرشد النبي صلى الله عليه وسلم عن ذلك قال: "نعم الشراب العسل، يرعي القلب ويذهب برد الصدر"

والعسل ملين لطيف، فابدأ صباح كل يوم بتناول ملعقة كبيرة منه تستفد غذاءً وتجد فيه ملينا.

وقد أثبتت التجارب التي عملت بمعهد باستير أن كيلو العسل يفيد الجسم بما يوازي ٣ ونصف كيلو لحم، ١٢ كيلو جرام من الخضروات.

هذا وقد يسأل سائل فيقول: لماذا لا يكون في الفواكه ما في العسل من الفائدة؟ فنقول: إن السكر الذي في الفواكه هو سكر القصب أو أنواع أخرى ليس لها ما للجلوكوز من مميزات علاجية، كما أن الفواكه لا تحتوي من الجلوكوز إلا على نسبة ضئيلة لا تذكر، ولا تعني شيئا.

أرأيت كيف كان النبي صلى الله عليه وسلم طبيبا موفقا، ملهما من ربه.

* * *

عن أبي سعيد الخدري قال: "دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم ذات يوم المسجد فإذا هو برجل من الأنصار يقال له أب أمامه جالسا فيه فقال: يا أبا أمامة مالي أراك جالسا في المسجد في غير وقت صلاة؟ قال: هموم لزمتني وديون يا رسول الله، فقال: ألا أعلمك كلاما إذا قلته أذهب الله عز وجل همك وقضى عنك دينك؟ فقال: بلى يا رسول الله. قال: قل إذا أصبحت وإذا أمسيت "اللهم أني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من البخل والجبن، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال"، قال: "ففعلت ذلك فأذهب الله همي وقضى عني ديني".

ولو نظرنا إلى هذا الحديث الشريف لوجدنا فيه علاجا نفسيا يفوق أحدث علاج، فالإنسان بطبيعته محتاج في حل مشكلاته لأن يفضي بذات صدره وضيق نفسه إلى صديق حميم ينفس عنه بعض ما يخترم في أحشائه، ويهون عليه ما يصعب عليه احتماله، ولكن أين هذا الصديق الحميم بين الناس أن أودع سرا لا يشفيه، أو أن وقع بينه وبين صديقه جفاء لا يؤذيه، فكفاه الله وليا وكفاه به نصيرا. كما أن في دعائه وتعوذه بالله من الهم والحزن اتصالا بالقوة الكبرى التي تهيمن على الكون، فيشعر أنه ليس منفردا بحل مشكلاته، وكثيراً ما يأبى الإنسان أن يذكر لأقرب الناس إليه همومه ولكنه لربه في دعائه يناجيه بكل ما يعن له.

وقد أجمع الأطباء النفسيون الآن على أن علاج التوتر العصبي، والتأزم الروحي، والضيق النفسي، إنما يتوقف إلى حد كبير على الإفضاء

بسبب التوتر ومنشأ القلق إلى صديق مخلص، فإن كتمانه في صدره يختلج بين جوانحه مما يزيد المرض ويقود إلى الخطر.

فإذا أفضى الإنسان المكروب إلى ربه بما يعانيه، فإنه يشعر بأنه ركن إلى ركن ركين، خالق السموات والأرض "إنما أمره إذا أراد شيئا أن يقول له كن فيكون"، فتزول مخاوفه، وتهدأ نفسه الثائرة، ونزواته الغائرة، وتتحسن صحته، ويذهب قلقه.

فنرى في هذا الحديث الشريف النبي صلى الله عليه وسلم، وقد أمر بالاستعاذة من الهم والحزن، وحقا إن الحزن إذا استولى على إنسان أخمله وأرداه، وإذا خامر قلبه أضعف من قواه، فيرى الدنيا في عينيه أظلم من الدجى، وأضيق من سم الخياط، فيرى الوجوه أمامه مسودة، والسبل دونه منكسدة، فتضعف في الحياة همته، ويقعد عن السعي للدنيا، كما يقعد عن الاستعداد للآخرة. فكم من شباب بالحزن هرم وشاب، وكم من صحيح استسلم للحزن فأذاه المصاب، وكما وهنت به العزائم وأجدبت به المشاعر.

فإذا أظل رأسك أيها القارئ الكريم هم، فالجأ إلى ربك واستعذ به من همك، واذكر ربك في سرائك وضرائك، وتعرف إليه في بلائك ورخائك فذكره سبحانه أنشودة عزاء، ورقية من البلاء، يستروح به المكروب نسيم الصفاء، بل هو أغرودة الأمل الباسم في فم الذاكر، وأغنية الرجاء للحزين الحائر، كم جلا البصائر الكليلة، وشف الصدور

العليلة، فهو ترياق المحزونين، وأنس المكروبين "ألا بذكر الله تطمئن القلوب".

وإذا نظرنا إلى الحزن من الوجهة الطبية، وجدنا أنه يسبب أمراضا كثيرة، فهو يسبب مرض السوداء، فيرى المريض الدنيا كأنها لبست ثياب حداد، وكأنما الآفاق سودت بمداد، فهو لا يبصر إلا ظلاما ولا يحس إلا آلاما، ولا يسمع إلا أوهاما، ويميل إلى الوحدة واعتزال الناس، وترتبك قوى عقله، ولا يستطيع تركيز فكره.

هذا وقد أثبت الطب أن من أسباب مرض البول السكري، وارتفاع ضغط الدم. الحزن إذا اشتد، والقلق إذا اعتلج، كما وجد أن أول خطوة لعلاج هذه الأمراض الابتعاد عن الهموم والأحزان.

وللحزن تأثير على القلب، لا يزيد من خفقاته فحسب، بل يشعر المحزون بألم في منطقة القلب، يزيد ويشتد حتى يسبب الذبحة الصدرية فتصبح حياته رهنا للانفعالات النفسية.

والحزن يزيد إفراز هرمون (الأدرينالين) الذي تفرزه الغدة الكظرية التي فوق الكلي وهو عصير ينصب في الجسم أثناء الانفعالات فيسرع بضربات القلب ويرفع ضغط الدم، ويسبب كثيرا من المضاعفات.

والحزن يسبب قرحة المعدة، فالمؤمن الذي لا يستسلم للأحزان راض بقضاء الله وقدره، يعلم أنه لا معقب لحكمه، ولا مبدل لما سبق

في علمه فلا يهيج نفسه المطمئنة هائج من هم وحزن، فتراه بنجوة من قرح المعدة، أما ذلكم الذي يعيش مسرفا على نفسه، بين مسببات الانفعالات والأحزان يشتد جزعه لأي مصاب، ويرفض صبره عند كل بلاء، لا يفتأ متبرما بالعيش متأففا من الناس، متجنيا على القدر، تعتلج الهموم في صدره ويتلظى الأسى على وجهه، لا يملك قلبه من الوجد ولا عينه من الدمع فهذا الذي تأكل الانفعالات جسمه، فيصاب بقرحة المعدة وآلامها.

والحزن يسبب ضعف البصر، وقد يهيئ إلى فقده، وقد وصف الطب مرضا تصاب به العيون هو مرض (الجلوكوما) فإنه بياض في العين مع فقدان البصر في كثير من الأحوال، وكان من أهم أسبابه الانفعالات النفسية كالحزن.

وهذا نبي الله يعقوب، وقد حزن على يوسف حزنه المقيم المقعد، ففقد بصره وابيضت عيناه من الحزن، كما وصفه الله بقوله سبحانه "وتولى عنهم وقال يا أسفا على يوسف وابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم".

ولو أمعنا النظر في الآية الكريمة لوجدنا فيها معجزة عظيمة، فقد وصف القرآن فيها هذا المرض (الجلوكوما) وأنه بياض في العين، وذكر سببه من الحزن، في وقت لم يكن الناس يعرفون عنه شيئا إلى وقت قريب عندما عرف الأطباء مرض الجلوكوما أخيرا، ولكن القرآن الكريم

وصفه منذ أكثر من ثلاثة عشر قرنا، وذك سببه، ذلك ليزداد الناس إيمانا بأنه من لدن عليم خبير.

والحزن أيضا يسبب في الشاب الشيب المبكر، فكم من إنسان نام والحزن يستعر في أحشائه، فقام وقد كلل الشيب شعره بثلوجه. هذا تأثير الحزن على ما ظهر من الأعضاء، فكيف بتأثير فيما بطن. وهل ترى الحزين إلا رجلا رسم الحزن في وجهه تجاعيد الكبر ولفه بلفائف السقم

وأخيرا، وليس آخراً، يسبب الحزن في بعض الحوامل الإجهاض، فيسقط أجنتهن، ويضر بصحتهن.

ثم انظر معي أيها القارئ الكريم إلى علاج النبي صلى الله عليه وسلم للحزن في الحديث الآتي، علاجا نفسيا يتمشى مع أحدث طرق العلاج إذ يقول صلى الله عليه وسلم "ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب، ولا هم ولا حزن، ولا أذى ولا غم، حتى الشوكة يشاكها، إلا حط الله بها من خطاياه".

فأي حزن يتلبث بعد هذا الدواء، وأي ألم يشعر به صاحبه وهو يعلم أن في الألم الشفاء.

أما جاءك حديث هذه المرأة الصالحة التي انقطعت إصبعها فضحكت ولم تجزع، فقيل لها: أما تحسين بالوجع؟ قالت: لذة عقباه وثوابه أزالت عني مرارة وجعه وعقابه.

هذه بعض أضرار الحزن على الإنسان، فعلام يقضي حياته في حزن وفي أشجان؟ ولماذا لا يقصر ساعة حزنه حفظا لبدنه، ويأخذ بعلاج رسول الله صلى الله عليه وسلم فيستعيذ بربه من همه وحزنه، ويدعو ربه كما كان يدعوه الرسول "أسألك من اليقين ما تهون على به مصائب الدنيا".

(٤)

١. ثبت في الصحيحين عن نافع عن ابن عمر قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم "إنما الحمى أو شدة الحمى من فيح جهنم فأبدوها بالماء".

الحمى: هي كل ارتفاع في درجة حرارة جسم الإنسان، وأسبابها كثيرة ونقتصر هنا على بحث علاجها بالماء.

لقد قال الطبيب الأول صلى الله عليه وسلم هذا الحديث منذ مئات السنين، نصح باستعمال الماء كعلاج للحمى ينقص به حرارتها ويقلل به تأثيرها، ونحن الآن في القرن العشرين فماذا يشير الطبيب الآن في علاجه للحمى؟ أليس أول ما ينصح به عمل المكمدات بالماء البارد ووضع الثلج وغير ذلك؟ فهل ذهبنا بعيدا عما أمر به النبي صلى الله عليه وسلم؟

هذا وقد كان في مرضه الذي لقي به ربه مريضا بالحمى، فكان

يضع إلى جواره إناءً به ماء بارد يضع فيه يده ويمسح به وجهه، صلى الله عليه وسلم.

وضربة الشمس ما هي إلا نوع من الحمى تنتج من التعرض للشمس مدة طويلة، فيصيب الإنسان حالة مرضية تميز بارتفاع في درجة حرارة الجسم، مع نبض سريع وجلد جاف مرضية تميز بارتفاع في درجة حرارة الجسم، مع نبض سريع وجلد جاف حار وعدم تحمل للنور والصوت والحركة، وأحيانا بقيء وهلوسة مما يدل على احتقان في أغشية المخ.

وقد كنت أحد الذين شرفهم الله بحج بيته الحرام، ورأيت كيف كانت تفعل ضربة الشمس ببعض الحجيج، وما كان لعلاج هذه الحالة إلا الماء والثلج.

وبلاد الحجاز منذ أوقد الله الشمس تزيد فيها الحرارة، ويتعرض فيها الناس دائما لضربة الشمس والحمى، فوصف النبي صلى الله عليه وسلم علاج الحمى بتبريدها بالماء تعليما للناس وإرشادا في وقت لم يكن فيه الطب ذا شأن، وكان الناس يعمدون فيه إلى الخرافات يعالجون بها أمراضهم.

٢. يقول النبي صلى الله عليه وسلم:

"لا يبلون أحدكم في الماء الدائم – الذي لا يجري – ثم يغتسل

فيه" رواه البخاري. وفي رواية (ثم يتوضأ منه). هذا الحديث الشريف حارب به النبي صلى الله عليه وسلم البلهارسيا وغيرها من الأمراض، فالماء الراكد إذا تبول فيه الإنسان ثبت طبيا أنه ينقل كثيرا من الأمراض، هذا فضلا عما يتولد فيه من الروائح الكريهة.

أتعلم أيها القارئ الكريم أننا إذا اتبعنا ما جاء في هذا الحديث الشريف، فلم نبل في المياه، تغلبنا على مرض البلهارسيا الذي حار فيه الطب كيف يحاربه، والذي يشكو منه سائر الناس في مصر وغيرها من الأقطار فيسلبهم القوة والراحة والصحة.

ولنتكلم الآن بإيجاز، شارحين هذه الدودة وبلواها، وعلاقة الماء بعدواها:

البلهارسيا ديدان صغيرة منها الذكر والأنثى، ويحمل الذكر أنثاه في كيس في جسمه، ويبلغ طوله عادة حوالي السنتيمتر، وله ممصات كبيرة، والأنثى أشد سوادا في لونها من الذكر، وطولها أكثر قليلا، ويسير الذكر وهو حامل الأنثى في جرابه في أوردة الجسم حتى يصل إلى وريد صغير لم يستطع السير فيه مزدوجا فتتركه الأنثى وتسير هي وحدها إلى نهاية الوريد، وهناك تضع بويضاتها، وهذه البويضات مدببة أما من نهايتها إن كانت من نوع بلهارسيا المثانة، أو من جانبها إن كانت من نوع بلهارسيا المستقيم، ثم بانقباضات العضلات ينفذ طرف البويضات المدببة من الأوردة إلى فجوات المثانة أو المستقيم، وتخرج من البول أو مع البراز

مصحوبة بمقدار من الدم.

فإن وصلت هذه البويضات إلى الماء الحلو فقست جنينا يسمى (الميراسيديوم) وهذا لا يعيش أكثر من أربع وعشرين ساعة إن لم يجد القواقع المخصوصة التي يعيش عليها، وفي كبد القواقع ينمو الميراسيديوم إلى كيس كبير، ثم إلى أكياس حقيدية تزيد عددا، إذ يخرج منها ما تسمى (السركاريا) وهذه تترك القواقع وتعوم في الماء حتى إذا ما وجدت الإنسان ثقبت جلده ودخلت وأتمت بجسم الإنسان دورتها.

كيفية العدوى: إما بشرب ما يحتوي على (السركاريا)، وأما بالاستحمام أو الوضوء أو غسل الأيدي، أو وضع الرجلين في هذه القنوات الملوثة بها، فتثقب (السركاريا) جلد الإنسان الذي تصل إليه، ثم تسير إلى ثمانية أسابيع حتى تكبر وتصير كاملة النمو، ثم تسير في فروع الوريد البابي، الذكر حامل الأنثى، ويعيد الدورة الأولى، إن الله على رجعها لقادر.

وإذا ثقبت (السركاريا) الجلد شعر الإنسان بالتهاب شديد وقت دخولها في مكان الثقب كأنه لدغ البرغوث أو أشد قليلا.

أضرار البلهارسيا: فقر الدم الشديد، وكبر الطحال، وتلييف الكبد، والإصابة بالأورام، وغير ذلك من الأمراض الخطرة.

هذا مجمل دودة البلهارسيا، فإذا ما رأينا أنها تنتشر بوصول

البويضات إلى الماء الحلو، عرفنا أن التبول أو التبرز في القنوات يترك فرصة لهذه البويضات لأن تفقس وخصوصا وأن القواقع الخاصة بتغذيتها تنتشر في هذه القنوات الراكدة وحول الحشائش الموجودة بها.

وإن قول الرسول صلى الله عليه وسلم: "في الماء الدائم" أو "الراكد" لمعجزة أخرى حيث أن الماء الجاري تقل فيه العدوى إن لم تنعدم، فليس الذي يتوضأ على شاطئ النيل أو يغتسل عرضة لمرض كالذي يفعل من قناة راكدة.

من هذا يتبين أضرار التبول في الماء الراكد ثم الوضوء منه أو الاغتسال أو الشراب. فهذا بخلاف الأمراض الأخرى التي تنتقل من الماء الراكد أيضا إذا تبرز فيه مريض كمرض الزحار (الدوسنتاريا) والتيفود وغيرها من الأمراض، مما لا نرى للإسهاب فيها في هذه العجالة.

فماذا أقول، وبماذا أعلن، والحديث أمامكم واضح بين، وهو كما رأيتم وقاية للناس وبه ينصحون، فلعلهم يتفكرون ويتذكرون.

(٥)

يقول النبي عليه الصلاة والسلام "ألا إن الغضب جمرة تتوقد في قلب ابن آدم، أما ترون إلى انتفاخ أوداجه واحمرار عينيه؟ فإذا أحس أحكم من ذلك شيئا فليجلس ولا يعد به الغضب" أي فليحبسه في نفسه ولا يعد به إلى غيره بإيذاء وانتقام.

ويقول صلى الله عليه وسلم "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"

ولا شك أن الغضب جماع الشر ومفتاح كل ضر، وهو شعلة من نار كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم. وإذا نظرت إلى الغاضب حين يغضب رأيت العضل ينقبض واللحظ يتقد، والشفة ترتعد، والأعصاب تضطرب والأنفاس تزدحم، والوجه يحتدم، والأوداج تنتفخ، وألف يقذف بالزبد والصوت يبح في الحلقوم، والغضب ثوران القلب وغليانه، وهو يستر العقل، والعقل يستر آفات النفس ورذائلها، فإذا ستر العقل بدت رذائل النفس ظاهرها وباطنها.

وقد رأيت ظواهر الغضب التي تتجلى في هيئة الغاضب ومنظره، وتغير الظاهر ثمة الباطن، فيبدو أثر ذلك في اللسان من انطلاق بالشتم وفحش في القول، وقد عالج ذلك الطبيب الأكبر محمد صلى الله عليه وسلم قال "إذا غضب أحدكم فليسكت". وذلك حتى لا يبدر من الكلام ما يندم عليه ويستحي منه بعد أن يزول الغضب.

كذلك يبدو أثر الغضب في الأعضاء من ضرب وتجريح وتخريب وتقتيل ولذلك أوصى صلى الله عليه وسلم الغاضب فقال: "إن غضب أحدكم وهو قائم فليقعد، وإذا غضب وهو قاعد فليضطجع".

وذلك لأن القائم أقدر على الضرب والإيذاء، فإذا جلس حال جلوسه دون ذلك، والمضطجع أبعد عن الانتقام.

وهذا علاج نفسي به محمد صلى الله عليه وسلم منذ أكثر من ثلاثة عشر قرنا، والآن يقر الطب النفسي الحديث هذا العلاج ويتفق معه في تهدئة ثورة الغاضب. وكذلك أشار النبي صلى الله عليه وسلم وبهذا العلاج النافع فقال:

"إذا غضب أحدكم فليتوضأ بالماء فإنما الغضب من النار، وإنما تطفأ النار بالماء".

ومما لا شك فيه أن غسل الأعضاء بالماء علاج نفسي آخر مسكن للغضب يتفق مع رأي الطب في ذلك، وقد نصح النبي صلى الله عليه وسلم بعض من طلب نصحه بقوله: "لا تغضب"

وإذا نظرنا إلى الغضب وتأثيره من الوجهة الطبية، وجدنا أن له هزات عنيفة على الجهاز العصبي، وصدمات قد لا يتحمل وقعها الإنسان فيمرض أو يقضى على حياته.

والجهاز العصبي في جسم الإنسان له شأن خطير، لذلك كان من الواجب أن يعنى به كل العناية، فهو للجسم بمثابة القائد للجند، ورب غلطة من قائد أودت بجنوده جميعها.

فالانفعالات النفسية التي ينتجها الغضب، تسبب زيادة في ضغط الدم، وتوقف حركات القناة الهضمية والمثانة، وتسبب إفراز العرق، وتوسع حدقة العين، وذلك لأن الانفعالات تؤثر في إفرازات غدد الجسم

فإذا ما غضب الإنسان أثر ذلك في الغدة التي فوق الكلى فأفرزت هرمون الأدرينالين، وهو عصير يتصبب في الجسم في أوقات الانفعالات فيسرع بضربات القلب، ويرفع ضغط الدم، ويتبع ذلك كثير من المضاعفات.

وقد أصبح من العلاج الحديث لارتفاع ضغط الدم أن تعالج حالة المريض النفسية والعمل على تخفيف أسباب انفعاله. وكم من مريض بالضغط غضب فارتفع ضغط دمه، واحتقن رأسه، ونزفت عروقه، وأصابه الشلل، وكم من مريض بالقلب غضب فكانت غضبته نومة أبدية.

هذا وإن الغضوب لا يفارقه همه، ولا يزايله ضيقه، وذو الهم دائما بالأمراض مصاب.

فعجبا لك أيها الإنسان تغضب لدرهم أو دينار، لغرض زائل من الأعراض، فيصيبك من الأمراض نتيجة هذا الغضب، وما لو أنفقت ما في الأرض جميعا ما شفيت منه. فعلام تتمادى في غضبك. وإن استفزتك نفسك للتمادي في الغضب على أحد، فاستحضر خوف الله تعالى في نفسك، وقل لها أن قدرة الله أعظم من قدرتك عليه، فلو أمضيت غضبك عليه لم تأمن غضب الله عليك في يوم أنت فيه أحوج إلى عفو وإحسان.

وقد قال تعالى في بعض كتبه القديمة: "يا ابن آدم: اذكرني حين تغضب، أذكرك حين أغضب، فلا أمحقك فيمن أمحق".

واعلم أن حياة كحياتنا هذه لا تحتمل الإسراف في عداوة وشحناء ولا تتحمل الإسراف في بغض وغضب، فاكظم الغيظ. وإذا أسيء إليك فاصفح، وإذا انتقم منك فلا تنتقم وإذا ظلمت فلا تظلم، وكل من ظلمك إلى من هو عليه أقدر منك، وكن في ذلك مبتغيا وجه الله تعالى.

أرأيت إلى إرشادات النبي الحكيم عن الغضب وعلاجه، وكيف أثبت لك الطب ما في الغضب من أضرار وأخطار، وما في الحلم من تهدئة للأعصاب وصحة للأجسام.

نعوذ بالله من الغضب مع القدرة، ومع إطلاق اليد مع القوة، ونعوذ بمعافاته من عقوبته وبرضاه من سخطه، ونسأله تعالى أن يجعلنا من الذين إذا ما غضبوا هم يغفرون ومن الكاظمين عن الناس.

* * *

عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال:

"يغسل الإناء إذا ولغ فيه الكلب سبع مرات أولاهن بالتراب".

لقد قرأت هذا الحديث الشريف صغيرا، ثم أخذت أفكر في نفسي لماذا اهتم النبي صلى الله عليه وسلم بولوغ الكلب في الإناء، فأمر بغسله سبعا مع تنظيفه بالتراب؟ وحقا قد تداخلني شيء من الدهشة في ذلك، فلماذا لا يعمل بولوغ غيره من الحيوانات ما يعمل له؟ والمرء منا إذا لم يهتد لسد من أسرار القرآن أو الشرع الشريف وجب عليه أن

يعتقد أن ذلك لحكمة غاب عنه فهمها، ولم يستطع لها تفسيرا وتبيانا، وذلك ما فعلته في وقتها، حتى درست الطب، فإذا بالسر يبين سببه وإذا باللغز يحل معماه.

حقا إنني لأتوجه إلى النبي الأعظم حانيا هامتي إعجابا وتقديرا. أجل: ما هذا الحديث الذي قد يستغربه من يسمعه، أو يمر به ولا يقدره ولا يفهمه، إلا معجزة بالغة من معجزات الرسول صلى الله عليه وسلم، لم تظهر في القرون الأولى ولم تظهر إلا على أيدي الأطباء غير المسلمين، وإلا فقل لي بربك: هل كان في أيامه صلى الله عليه وسلم يعرف المجهر؟ فإن المجهر (الميكروسكوب) هو الذي حل المعمي. وهل كان في ذلك الوقت من يفهم الميكروبات الطفيليات وغير ذلك من أعداء بني الإنسان، وهي لم تكشف إلا قريبا، ولم تعرف إلا حديثا؟

والحظ الآن عليك التشوق لمعرفة معجزة النبي الأكرم، فأقول: قد ثبت الآن طبيا أن أنف الكلب وما حوله يشيع الداء، وسأورد باختصار بعض أضرار ولوغ الكلب في الإناء.

يصاب الكلب بدودة تسمى (التينيا جرانيلوسوم)، وهذه الدودة تعيش في أمعائه وهي إن تك صغيرة فهي ذات خطورة كبيرة، طولها أربعة ملليمترات وعرضها نصف الملليمتر، وتتكون من رأس ومن ثلاث إلى خمس حلقات، الحلقة الأخيرة من جسمها أكبر حلقاتها، وتحمل رأسها من ثلاثين إلى خمسين رمحا في شكل تاج ذي صفين، وهذه الدودة

تضع بويضات لا ترى بالعين المجردة وكل بويضة أن وصلت إلى الإنسان سببت فيه أكياسا خطر نتيجتها وخيم مغبتها.

والحلقة الأخيرة من جسم هذه الدودة هي المثمرة حملا، الناضجة بيضا فإذا خرجت مع براز الكلب تآكلت فخرجت منها البويضات، وحين تخرج هذه الحلقات الناضجة من شرج الكلب تحدث له حكة، فيحك إسته بأنفه، وعندئذ يتلوث أنف الكلب بمقادير عظيمة من بيض هذه الدودة، فإذا ولغ الكلب بعد ذلك في إناء ملأه بهذه البويضات، فإذا وصلت إلى الإنسان من استعمال هذا الإناء، أو من تقبيل الكلاب، تذوب قشرة البيضة الخارجية ويخرج منها جنين، وبعد ثماني ساعات تكون قد وصلت إلى الكبد، وبعد ثلاثة أسابيع تصير مرئية بالعين في شكل كيس من الأكياس، وبعد ثلاثة أشهر يصير قطر هذا الكيس خمسة سنتيمترات، ثم بعد خمسة أسابيع يصبح ضعف هذا الحجم وتتكون هذه الأكياس في أماكن أخرى من الجسم كالرئتين والكليتين والبريتون والمخ والأعضاء التناسلية، وقد تصل إلى العظام الطويلة والقلب وحلقة العين فيتكون منها كيس كالمثانة، وقد يكبر حتى يصل إلى حجم رأس الإنسان، وهذا الكيس يكون ممتلئا بماء صاف، به قليل من الزلال والأملاح، وقد يصاب الكيس بضرر فينفجر إلى أكياس صغيرة متعددة عددا متنوعة خطرا.

تصوروا هذه الأورام في عضو حساس كالكبد أو الرئتين أو في المخ أو في أي مكان آخر من الجسم، وتصوروا نتيجة هذه الأورام من

ضغط على الأوردة والشرايين والأعصاب والآلام التي تنتج، والأمراض التي تتسبب عنها. وهذه الأكياس تحدث أيضا بنفس الطريقة، أي بوصول البويضات في الماشية فإذا ما اقتات كلب من جزء من هذه الحيوانات كالكبد مثلا وفيه هذه الأكياس تولد الدودة في الكلب.

والحيوانات التي تصاب بهذه الدودة هي الكلب، والثعلب، وابن آوي، والأخيران ليسا بمألوفين للإنسان، وإنما الكلب الأليف الذي يضر أليفه والرفيق الذي يؤذي رفيقه، فاختصه النبي صلى الله عليه وسلم بذلك.

الأعراض التي تسببها هذه الأكياس في الجسم:

في أول ظهورها يشعر المريض بارتفاع في درجة الحرارة واحمرار على جسمه إذا كبرت قد تنفجر فيتسبب عنها الأكياس الحقيدية، أو قد تصيبها عدوى ثانوية فتصبح ملأى بالصديد، وما أدراكم ما الصديد في عضو مستتر لا تصل إليهم العقاقير، وليس إلا مبضع الجراح، وقدر الله تعالى ومشيئته.

هذا وتوجد دودة ثانية يصاب بها الكلب تسمى دودة (الدييليديم) وطولها من خمسة سنتيمترات إلى أربعين، وعرضها من سنتيمترين إلى ثلاثة ورأسها صغير مستدير، وخرطومه له ثلاثة أو أربعة صفوف من رماح تبلغ ثمانية وعشرين رمحا، وهذه الرماح تشبه في شكلها شوكة الورد، وهي دودة شريطية قد تبلغ حلقات حسمها المأتين، وهذه الدودة توجد

في أمعاء الكلب، وبويضاتها تتحول في قمل الكلب أو برغوثه أو في برغوث الإنسان حيث تأكلها شرانق البراغيث ثم تبقى في أنسجة شرانق البراغيث والقمل حتى تكسر الشرنقة فتصير برغوثا أو قملا.

وهذه البراغيث والقمل تتناثر من الكلب إلى الإنسان، فاختلاط الكلب مع الإنسان، واستعماله لأوانيه وولوغه فيها، وملاعبته، قد يسبب أن تنتقل هذه البراغيث أو هذا القمل مع الطعام إلى فم الإنسان، فيصاب الإنسان بأمراض خطرة وتحدث أمراض عصبية وقد تسبب التهاب البريتون لاختراق الدودة أمعاء الإنسان، أو تحدث خراجات متنوعة في أنحاء الجسم، فضلا عن اضطراب في الهضم وضعف وهزال.

هذا موجز لبعض الأضرار التي تنتج من ولوغ الكلب في إناء الإنسان.

والآن قد يسأل سائل: لماذا حتم النبي صلى الله عليه وسلم أن يغسل الإناء بالتراب أيضا؟ فأقول: أن هذه البويضات التي تخرج من الكلب مع البراز لا ترى بالعين المجردة، فإذا غسل الإناء بالماء فقط لا يجرفها لصغرها، وقد تعلق في ثنايا الإناء، فأمر النبي صلى الله عليه وسلم أن يغسل بالتراب، فالتراب يجمع بين ثنايا ما بالإناء من بويضات وأقذار، ثم يغسل بعد ذلك إلى سبع مرات حتى يضمن ألا يعلق شيء من هذه البويضات بهذا الإناء. فالتراب عامل كبير في إزالة هذه

البويضات لأن ذرات التراب تختلط معها كما يندمج سائل الصابون مع المواد الدهنية فيزيلها.

أرأيتم إذن أن الدين لا يغلو في أوامره، ولا يأمر بشيء إلا وله في ذلك حكمة، وحقا كلما زدنا في الدين بحثا وتدقيقا، ازددنا في الإيمان هدى وتوفيقا.

الطـــب والقـــــرآن

"والذين يتوفون منكم ويذرون أزواجا يتربصن بأنفسهن أربعة أشهر وعشرا" ..

قرأت لبعض أن هذه الأشهر الأربعة هي التي يظهر فيها الحمل ويستبين، وقد جعلت العش يعدها للاحتياط. ولما كنت رأيت من بين ثنايا هذه الآية الكريمة حكمة طبية في تحديد المدة (أربعة أشهر وعشرا) سبق أن بينتها في كتابي (الحمل وخلقة الإنسان بين الطب الحديث القرآن) فتماما للفائدة رأيت أن أبينها..

حقا كلما أقرأ هذه الآية الكريمة تهتز بها نفسي إعجابا، وتتملكني روعة عظيمة.. فلماذا اختار الله سبحانه في هذه الشهور الأربعة مضافا إليها الأيام العشر، ولم يقتصر على أربعة شهور أو يزيدها إلى أربعة شهور ونصف شهر؟.

فإن أردت أيها القارئ الكريم معرفة سبب إعجابي، فخذ أي كتاب لأي مؤلف في فن التوليد، وها أنا أقدم كتاب التوليد لمؤلفه (البروفسور جيليت) فيقول في صفحة ٩٤ من الطبعة السابعة: أن الأم الحامل لا تستطيع أن تشعر بحركات جنينها في بطنها قبل الأسبوع الثامن عشر من حملها، أي بعد مائة وستة وعشرين يوما.

هذا ما يقوله الطب الحديث، فنظرة على ما يقوله القرآن الكريم من أن هؤلاء النساء اللائي مات عنهن أزواجهن يجب أن يتربصن بأنفسهن أربعة أشهر وأضاف إليها عشرة أيام، أي حوالي مائة وثمانية وعشرين يوما، أي حتى يبتدئ الجنين في أن يتحرك في بطن أمه، وهي العلامة الأكيدة للأم التي تعلم بها إن كانت حاملا أو غير حامل، فكثير من النساء لا يعرفن بحملهن وخصوصا اللائي أرضعن أولادهن، فقد يتأخر الطمس أثناء الرضاعة فلا يشعرن بأعراض حمل حتى يرتكض[٧] الجنين في بطونهن.

وقد يسال سائل: الطب يقول أن الأم تشعر بحركات الجنين بمائة وستة وعشرين يوما، ولكن القرآن يقول بالتربص مائة وثمانية وعشرين يوما، فلماذا هذا الفرق؟ فنقول: أن القرآن أصدق، ومن أصدق من الله قيلا: "ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير"، فالطب يقول بذلك كرأي من الآراء في حين أن هناك آراء تقول بأن الجنين يبتدئ في الارتكاض بين هذا المدة وبين أربعة أشهر ونصف شهر، فالطب لم يستطع أن يحدد ذلك تحديدا، ولكن الله تعالى حدده بالمدة التي يعلمها سبحانه، والتي جاهد الطب حتى قرب إدراكها.. أجل، ما أرحمك يا رب العالمين.. لقد مات الزوج وليس هناك من يهتم بالجنين في بطن أمه، فأمرت الزوجة أن تنتظر هذه المدة حتى تشعر بحركات الجنين في بطنها، وتتيقن تمام التيقن من وجود الحمل كل هذا زيادة وضمان للزوج

---

(٧) أي يضطرب ويتحرك.

الراحل، وتأكيد وتوثيق لنسب الجنين القادم، فمن مات عنها زوجها من ذا الذي يرعى شئونها غير رب العامين.

ثم انظر أيها القارئ الكريم على أية امرأة حامل، إذ تعرض نفسها على الطبيب فيقول في حملها: هذا حمل ظني، فالرحم أكبر من الطبيعي، ولكنه لا يجزم ولا يستطيع أن يؤكد هذا الحمل إلا بعد أن يسمع قلب الجنين بالمسماع، وقلب الجنين لا يسمع أو لا يبتدئ أن ينبض حتى يسمع، أو لا تدب فيه الحياة إلا حوالي هذه المدة التي قررها القرآن الكريم أيضا.

فجعل الله سبحانه الميقات أربعة أشهر وعشرة أيام، لا مجرد شهور ولا مجرد أيام، وإنما هو لحكمة يعلمها سبحانه، ولم يكن يعلمها أحد من الناس عند نزول هذه الآيات، حتى جاء الطب الحديث ففسر لنا سبب ذلك، وأثبت أن القرآن الكريم من لدن العزيز العليم، وإن لم يكن القرآن بمحتاج إلى دليل أو في عوز إلى إثبات.

معجزة بصمات الأصابع

يقول الله تعالى: "لا أقسم بيوم القيامة، ولا أقسم بالنفس اللوَّامة أيحسب الإنسان أن لن نجمع عظامه، بلى قادرين على أن نسوي بنانه".

هذه الآيات معجزة من معجزات القرآن العظيم، ينحني الإنسان أمامها إكبارا وإعجابا. ومعنى الآيات أن الله تعالى يقول: أيظن الإنسان أننا لن نجمع عظامه؟ بلى نحن قادرون على أن نرتب أصابعه. هنا المعجزة وبيت القصيد، فلماذا اختار الله سبحانه بنان الإنسان، ولم يختر عضوا آخر من أعضاء الجسم الكثيرة؟ ولماذا لم يقل جل وعلا: نسوي عينه، أو أنفه، أو أذنه، أو أي عضو من أعضاء جسمه الكثير، بل اختار بنانه؟ لا بد أن يكون هناك سبب.

أجل تتشابه أعضاء الجسم في الناس، كالعين والأنف والأذن وغيرها فإن لم يكن بها علامة خاصة كجرح أو ندبة، أو وشم، أو ما أشبه لا يمكن تمييز هذه الأعضاء من بعضها، ولكن الأصابع لها مميزات خاصة لا تتشابه ولا تتقارب.

وهذه المميزات لم تعرف لأول مرة إلا في القرن الماضي، أي بعد نزول هذه الآية الكريمة بإثنى عشر ونصف قرن تقريبا، ففي سنة ١٨٨٤ ميلادية قد استعملت رسميا في إنجلترا طريقة الاستعراف والتعرف

بواسطة بصمات الأصابع. فهذه الأصابع في الناس جميعا تجد أن بشرة جلدها مغطاة بخطوط بارزة تتفح بها مسام العرق، وإذا نظر أي إنسان في يده وجد هذه الخطوط على أصابعه، وهي نماذج شخصية، أي أنه لا يوجد يدان متماثلتان تماما.

وإذا فحصت هذه الخطوط التي فوق الأصابع وجد أن بها خطوطا على ثلاثة أنواع: أقواس، أو عراو، أو دوامات، بمعني دوائر متحدة المركز وكذلك يوجد نوع رابع يشمل جميع الأشكال التي لم توصف في الثلاثة السالفة الذكر، وتسمى المركبات. وهذه الخطوط لا تتغير مدى الحياة، ويمكن الاستعراف بها على جثث المجهولين، أي بواسطة بصمات الأصابع. فيقول الله سبحانه: أنه كما خلق هذه الخطوط في حياة الأفراد مميزة في كل شخص عن غيره، وخاصة به وحدة، بحيث لا يمكن أن تتشابه في اثنين منهم، يسويها عند الحشر، ويرجعها إلى ما كانت عليه قبل الوفاة فتعاد بخصائصها ومميزاتها التي كانت عليها في الدنيا. وهو القادر على كل شيء.. أو ليست هذه معجزة من معجزات القرآن الكريم التي لم يستطع العقل البشري أن يفهمها إلا بعد قرون عدة من نزول هذه الآيات؟ فما هو مجرد ألفاظ، فكل لفظ في القرآن له مدلوله، وكل آية لها مغزاها.

وإلى الآن لم يستطع المفسرون ألا أن يقتربوا اقترابا، وما نحن وأن اجتهدنا إلا كمن يرشف قطرة من بحر خضم بعيد الغور ممتلئ الباطن، أو كمن يقطف زهرة من بستان لا أول له ولا آخر.

الأمــن بين الطب والإسلام

يقول الله تعالى "وعد الله الذين آمنوا منكم وعملوا الصالحات ليستخلفنهم في الأرض، كما استخلف الذين من قبلهم وليمكنن لهم دينهم الذي ارتضى لهم وليبدلنهم من بعد خوفهم أمنا" سورة النور.

ويقول سبحانه وتعالى: "فأي الفريقين أحق بالأمن إن كنتم تعلمون الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون" سورة الأنعام.

الأمن نعمة كبرى لا يعرف فضلها إلا من حرمها، وهو ثمرة من ثمرات الإيمان يؤتيه الله من يشاء من عباده المؤمنين، ينعمون في ظلاله بالهدوء والسكينة ويجدون به برد السرور في قلوبهم:

"هو الذي أنزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا إيمانا مع إيمانهم" سورة الفتح.

فكانوا من النفوس المطمئنة التي خاطبها الله سبحانه بقوله:

"يأيتها النفس المطمئنة، ارجعي إلى ربك راضية مرضية، فادخلي في عبادي وادخلي جنتي". سورة الفجر.

ولا مرية في أن النفس المطمئنة لا توجد إلا حيث يكون الإيمان، يجلو نوره ظلمتها، ويبدد غيهبها، ويسكن قلقها، ويخلع على صاحبها السعادة، ويضفي عليه حياة آمنة نقية، فتصفو نفسه، ويرق حسه، ويجد الأمن والراحة في الطاعة، والسرور والسعادة في العبادة، وتراه بقضاء الله راضيا ويرزقه قانعا، أن إصابته نائبة، فإيمان لا يزغ عند الجزع، ويقين لا تنال منه الملمات، قد وكل أمره إلى الله: "قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا"، وإن فاته شيء لم ييأس على فواته فهو يعلم أن رزقه في السماء قدرٌ قُدِّر: "وفي السماء رزقكم وما توعدون" فاقتنع بقسمة القدر: "نحن قسمنا بينهم معيشتهم في الحياة الدنيا".

فبالأمن تتسق حياة الإنسان ويتحصن عن غوائل الفوضى، فهو أول دعامة من دعائم الاستقرار في الحياة، هذا نبي الله إبراهيم عليه السلام حين ترك زوجه وفلذة كبده في أرض مكة وفضائها قبل أن تعمر وتسكن، سأل ربه أول ما سأل الأمن لهذا المكان: "وإذا قال إبراهيم رب اجعل هذا بلدا آمنا وارزق أهله من الثمرات من آمن منهم بالله واليوم الآخر" سورة البقرة.

وبالأمن ينتصر الإنسان على صعاب الحياة وشدائدها، وها هم المسلمون الأولى قد انتصروا وهم قلة على أعدائهم، وكانوا يفوقونهم عدة وعددا وكان سبب النصر الأمن الذي ربط الله به على قلوبهم والرعب الذي ألقاه سبحانه في قلوب أعدائهم:

"سألقى في قلوب الذين كفروا الرعب فاضربوا فوق الأعناق واضربوا منهم كل بنان" سورة الأنفال.

ولقد وعد الله المؤمنين الذين اتقوه في سرهم وعلنهم، الأمن في حياتهم والأمن يوم القيامة: "وهم من فزع يومئذ آمنون" سورة النمل.

وإن السلف الصالح وقد جعلوا كتاب الله لهم دستورا ومنهاجا، وجعلوا ما فيه لهم دواء وعلاجا، ووصلوا ما بينهم وبين ربهم وعقدوا قلوبهم بمحبته، شعروا بأن العناية الإلهية ترعاهم، وأنهم ليسوا وحيدين في دنياهم فامتلأت قلوبهم بالرضا والاطمئنان: "إن المتقين في مقام أمين" سورة الدخان.

أما أولئك الذين شغلوا بدنياهم عن آخرتهم، وأطلقوا العنان لشهواتهم وكفروا بأنعم الله، فإنهم عن ربهم يومئذ لمحجوبون، وهم في الدنيا من الأخسرين أعمالا، وفي الآخرة لهم عذاب عظيم: "وضرب الله مثلا قرية كانت آمنة مطمئنة يأتيها رزقها رغدا من كل مكان فكفرت بأنعم الله، فأذاقها الله لباس الجوع والخوف بما كانوا يصنعون" سورة النحل.

فما عرف العصاه الآثمون الأمن والاطمئنان، ولن تراهم إلا خائفين وجلين وقد وقعت الوحشة بينهم وبين ربهم، وبينهم وبين الناس وبينهم وبين أنفسهم، وكلما ازدادوا إثما وعصيانا ازدادت نفوسهم وحشة وخوفا، فطاعة الله هي الحصن الأعظم الذي من دخله كان آمنا من عقوبات الدنيا ولآخرة "فمن اتبع هداي فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون" سورة البقرة.

ومن خرج منه أحاطت به المخاوف من كل جانب، وله سوء الحساب، ومأواه جهنم وبئس المهاد: "أفمن يلقى في النار خير أم من يأتي آمنا يوم القيامة" سورة فصلت.

الخوف يزيد ضربات القلب فيسرع ويضعف، فإذا أحاطت بالإنسان المخاوف أو انتابه ضيق من أمر وكان من المؤمنين حقا، لجأ إلى ربه فيثبت الله بالإيمان قلبه ويرد إليه في ساحة الجزع اطمئنانه، فيزول خفقانه ويذهب اضطرابه، أما إن كان من الذين بعدوا عن تقوى الله، فقد بعد عن الأمن والإيمان وكان أكثر الناس استجابة لهذا الخفقان، وأكثرهم تأثرا بالهزات والاضطرابات، فيتسبب عن ذلك اضطرابات عصارات المعدة فتكثر حتى تحدث ثقوبا في جدرها كما أنها تعرضه لارتفاع ضغط الدم وللكثير من الأمراض النفسية والعصبية.

والخوف نوع من أنواع الاضطرابات الوظيفية للعقل، فترى الخائف قد جمع مشاكل المستقبل وهمومه، وأضافها إلى مشاكله الحالية وهمومه فيسلبه ذلك راحة البال ويفقده صحة البدن، إن وقع في مشكلة وجد الدنيا أمامه مسودة، والسبل دونه منسدة، ولم يجد نورا من بين هذه الظلمات، لأنه لم يعمر ما بينه وبين ربه، فتسوء حالته، وتزداد مشكلته سوءًا، ويقع فريسة للأمراض والعصبية والجسمانية. أما صاحب النفس المطمئنة فهو لم يبلغ ذلك إلا بإيمانه، وباتخاذه من ربه مولى وعضدا، فيجد عزاء دائما في السماء، وفي الإيمان بوجود القوة العليا المهيمنة على هذا الكون، فيشعر أنه قد التجأ إلى ركن ركين، إلى من

يقول للشيء كن فيكون، فتقوى بذلك روحه المعنوية ويتغلب على كل ما يعترضه وهيهات لمثله أن ينهزم أمام أي مرض، بل هو آمن قرير العين برضاه عن ربه ورضا ربه عنه.

قد ينال الإنسان في هذه الحياة الثراء العظيم، وقد يظفر بالمنصب الخطير وقد يكتسب الجاه الرفيع لكنه مع ذلك يحرم راحة البال وأمن النفس، ينشد الأمن فلا يجده، ويلتمس الاطمئنان القلبي فيعز عليه ولا تنيله هذه الأعراض الدنيوية السعادة المنشودة، ولكن الإيمان – والإيمان وحده – إذا ما ملأ قلب المؤمن فاض عليه أمنا واطمئنانا، وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم إذ يقول: "من أصبح آمنا في سربه، معافا في بدنه، عنده قوت يومه، فقد حيزت له الدنيا بحذافيرها".

فإن أردت أن تتفيأ ظلال الأمن، وتشعر بطمأنينة النفس، فعليك بشجرة الإيمان تزرعها في قلبك، وتسقيها بماء التقوى، وتتعهدها بدواء التوبة فلا تتعدى ما أحل الله إلى ما حرم تحصن بذلك أمنا وسلاما: "فمن اتقى وأصلح فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون" سورة الأعراف.

النوم بين الطب والإسلام

يقول الله تعالى: "وجعلنا الليل لباسا، وجعلنا النهار معاشا" ويقول سبحانه: "وهو الذي جعل لكم الليل لباسا والنوم سباتا، وجعل النهار نشورا".

لقد جعل الله النوم لباسا يستتر به الإنسان ويسكن فيه، ففيه يغمض النائم جفنه عن عالم العمل ليفتحها في عالم الأمل، فعندما تمحو آية الليل، آية النهار، نرى الأرض هاجعة يعمها الهدوء، ويسودها السكون وقد نامت الخليقة، فالنوم فطرة الإنسان – من الله به عليه، فيه راحته من عنائه، وتجديد لنشاطه، ولا يمكن لبشر أن يظل يقظا لا ينام فتلكز صفة الواحد القهار، لا يشاركه فيها أحد، فهو الله لا إله إلا هو الحي القيوم لا تأخذه سنة ولا نوم.

ولا شك أن الإنسان خلق ضعيفا تدميه العثرة وتحرقه الرمضة، وهو لا يمكن أن يعيش دون نوم، ولقد كان الصينيون يعاقبون بعض المجرمين بتعذيبهم بالأرق إلى أن يموتوا، وكفى بالأرق من عذاب يشتد كلما طال أمد الأرق حتى يصبح بعد اليوم الثامن فوق طاقة البشر احتماله، ثم تكون النتيجة التي لا مفر منها هي الموت بعد هذا العذاب المضني.

هذا والحيوان أيضا لا يمكن أن يعيش بدون نوم، ويثبت ذلك التجارب التي عملت على بعض الحيوانات كالكلاب مثلا، فقد أعطي

فريق منها غذاءه الكامل وحرم النوم، والجزء الثاني حرمت غذاءها وتركت لتنام كما شاءت، فبعد خمسة أيام وجد أن الكلاب التي حرمت النوم لم يبق منها أحد على قيد الحياة بخلاف التي حرمت الغذاء وتركت تنام فقد قاومت الجوع عشرين يوما.

فالنوم إن كان للحيوان الأعجم ضروريا فهو للإنسان ألزم وأهم، كما أن في النوم أمنا وأمانا من الفكر والقلق، والخوف، والانزعاج، فكلما استحوذ القلق على الإنسان، هبت نوبة الكرى فوق جفونه، فإذا بالنوم يزيل قلقه ويذهب خوفه فإذا استيقظ كان أكثر أمنا وأهدأ حالا منه قبل نومه، ولذلك غشي الله جنود المسلمين بالنعاس أمنة لهم في غزوة بدر، وربط على قلوبهم ليبعد عنهم القلق والخوف، وقد كانوا قلة أمام أعدائهم الكافرين، فأمن بالنعاس خوفهم، وجدد قواهم، فانتصروا على أعدائهم فيقول سبحانه ممتنا عليهم بذلك:

"إذ يغشيكم النعاس أمنة منه وينزل عليكم من السماء ماءً ليطهركم به ويذهب عنكم رجز الشيطان وليربط على قلوبكم ويثبت به الأقدام".

ولقد جاء في الأمثال: "النوم فرح الغضب" أي أن الغاضب إذا نام ذهب غيظه.

إذا ابتلع الظلام أشعة الشمس المرسلة من وراء الأفق كأنفاس المحتضر وأطبقت الظلماء، وتهيأت للنوم، فاذكر أنك مقبل على حالة تكون فيها أشبه بالموتى، فابسط أمامك صحيفة عملك في سحابة

يومك، وقلبها أمام ناظريك، فإن وجدت ما سطرته فيها خيرا فاحمد الله الذي وفقك لذلك وعاهد ربك أن تأخذ نفسك بالمزيد من الخير، وإن كان شرا فالجأ إلى ربك، وقل له: عبدك العاصي واقف ببابك، يرجو أن تسبل عليه ستر بابك.. وتب إليه وعاهده أن تكون في يومك القادم خيرا منك في يومك الحاضر.

ومن حاسبك نفسه قبل نومه، فهو جدير أن ينام نوما هادئا لا انزعاج فيه، وقبل أن تغمض عينك قل: "باسمك ربي وضعت جنبي وبك أرفعه، إن أمسكت نفسي فاغفر لها وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين"، وليضطجع على شقه الأيمن رواه البخاري ومسلم. فإذا استيقظت من نومك فاحمد الله واشكره عملا بالحديث الشريف: "إذا استيقظ أحدكم فليقل: الحمد لله الذي رد على روحي وعافاني في جسدي وأذن لي بذكره" عن أبي هريرة.

هذا ومن الوجهة الطبية يعتبر النوم فترة راحة للجسم، لأن وظائف الأعضاء فيه تبطئ وتتراخى ويقل أثناءه تكون الفضلات، ثم يتخلص الجسم من الفضلات التي تراكمت أثناء النهار.

فنرى أثناء النوم أن القلب يبطئ نبضه، والتنفس تبطئ حركته، وأن الضغط الشرياني ينخفض علوه، ثم تتراخى العضلات ويقل اللعاب والبول ويكثر العرق، ولذلك فإن استعمال المراوح الكهربائية أثناء النوم في أيام الصيف – كما يفعل الكثيرون – ضار بالجسم حيث ينتج عن

المروحة تيارات هوائية تسبب أمراضا مختلفة.

فشاءت حكمة الخالق عز وجل أن ينعم على الإنسان بالنوم بعد تعب النهار، ليريحه من عناء العمل والمشقة، وإلا فما يكون حاله أن جعل الله عليه النهار سرمدا، فلم ينم وهو لا يستطيع أن يظل يقظا؟. بل إن عكس الإنسان لنظام الله في نومه بالنهار ويقظته بالليل لا يجعله يفيد من النوم كما يفيد من نوم الليل وصدق الله تعالى: "وجعلنا الليل لباسا".

(٢)

النوم على الجنب، وخصوصا الجنب الأيمن هو أصح وضع لنوم الإنسان على أن يضع الساق العليا في مقدم الساق السفلى مع ثنى الركبتين بالمقدار الذي يوافق كل شخص، وذلك ليسند عظام حوضه، ويضع مفصل الكوع للذراع الأعلى فوق المرتبة حتى تكون الفقرات الظهرية في وضع مستقيم، ويملأ المسافة بين جانب الرأس والرقبة من جهة وبين المرتبة بوسادة من جهة أخرى وذلك ليكون الرأس في استقامة العمود الفقري.

ضرر النوم على الصدر: يسبب انثناء فقرات الرقبة، لأن النائم في هذا الوضع لا بد له من لي رقبته إلى أحد الجانبين ليتمكن من التنفس، وقد نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن النوم على الصدر، فقد جاء في الأثر أن حضرة النبي صلى الله عليه وسلم مر على رجل في المسجد منبطحا على وجهه فنبه وقال: "قم واقعد فإنها نومة جهنمية".

والنوم على الجانب الأيمن أفضل كما قلنا، وقد كان نبينا صلى الله عليه وسلم قبل معرفة أصول الطب يضطجع على جانبه الأيمن، واضعا راحته تحت خده الشريف أما النوم على الجانب الأيسر فيعرض ثقلا من المعدة والكبد فوق القلب وخصوصا بعد تناول الطعام.

أفضل أوقات النوم: هي بالليل حيث تسود السكينة ويعم الهدوء، ثم نوم القيلولة بالنهار وهو نوم وسط النهار عند اشتداد حر الهجير فلا بأس به ولا ضرر منه، وخصوصا أن فترة الحر في هذا الوقت تضني الجسد، وقد لوحظ أن أغلب الحيوانات تملي عليها الغريزة نومها بعد تناول غذائها، وأثبتت التجارب التي عملت أيضا على بعض الكلاب فائدتها لا تستريح فيه، فوجد أن الكلاب التي نامت وأخذت راحتها هضمت غذاءها كاملا، والفريق الآخر تأخر هضمها.

ساعات النوم الضرورية:

تختلف باختلاف السن والشخصية والنفسية، وقد وجد أن المولودين خلال العام الأول ينامون ٢٠ ساعة من ٢٤ ساعة، ومن العام الثاني إلى الرابع ينامون ١٤ ساعة. ومن العام الرابع إلى الثاني عشر ينامون ١٠ ساعات. ومن الثاني عشر إلى الثامن عشر ينامون ٩ ساعات والبالغون ينامون من ٧ إلى ٨ ساعات، ولكن فليعلم الإنسان أن قيمة النوم لا تتوقف على عدد الساعات فحسب بل هناك عوامل أخرى كالنوم الهادىء العميق، أما النوم المضطرب السطحي الذي تتخلله الأحلام والرؤيا المزعجة فإن الإنسان يستيقظ منه متعبا وكأنه لم ينم.

هل النوم المبكر أفضل أم النوم المتأخر:

لا شك أن النوم المبكر أفضل وأفيد للصحة، فالذي ينام مبكرا يستيقظ أيضا مبكرا، ويقوم من نومه نشيطا، بخلاف من ينام متأخرا فإنه يستيقظ متعبا مجهدا.

لماذا يصاب الإنسان بالأرق؟..

تسبب الاضطرابات النفسية والإجهاد في العمل واستعمال المنبهات كالشاي والقهوة أرقا، وعلاج الأرق:

أولا: يأخذ حماما ساخنا قبل النوم كما يتناول المشروبات الساخنة (غير الشاي والقهوة).

ثانيا: يتجنب الإنسان العشاء الثقيل والطعام العسر الهضم.

ثالثا: عليه قبل أن يضع رأسه على الوسادة متهيئا للنوم أن يطرح كل فكر من رأسه وأن يباعد بينه وبين كل هم.

رابعا: يجب أن ينظر إلى الحياة نظرة تفاؤل فلا يأخذها كلها جدا ولا كلها لهوا بل يقضي بين الجد والعمل يتسلى فيها بما يضحكه ويقر عينه:

"روحوا القلوب ساعة بعد ساعة؛ فإنها إن كلت عميت".

ولا تظن أن الضحك البرئ لهو ولعب، بل فيه نفع وفائدة، إذ يزيل من الأعصاب توترها، ومن النفس متابعها، فتقبل على طعامها وتهدأ حالتها فتنام هادئة مطمئنة، واهتزازات الجسم عند الضحك تحدث حركت للحجاب الحاجز (العضلة الفاصلة بين الصدر والبطن) واهتزازات الكبد والرئتين والقلب والأمعاء والمعدة، ونجد أنه بينما يبلغ مدى حركة هذا الحجاب أثناء التنفس الطبيعي سبعة سنتيمترات نراها أثناء الضحك تصل إلى خمسة عشر سنتيمترات، كما أن الضحك ينبه القلب ويزيد في كمية الدم التي يدفعها وإذا تناولت طعامك وأنت تضحك، هضمته أسرع مما لو تناولته وأنت جاد عبوس كما أن الضحك يجعل الصفراء تنساب أكثر وأكثر مما يساعد على الهضم.

ويعالج المرضى الآن في المستشفيات في الخارج بإدخال السرور عليهم وما يجلب لهم الضحك والمرح، ولكن يجب أن يعلم أن الإسراف في أي شيء يقود إلى التلف فكثرة الضحك تضر بالجسد وتميت القلب فلا تجعل صاحبه يفكر في عمله فالحياة يجب أن تكون صبرا وعملا، يتخللها فترة راحة وسرور وضحك لا أن تكون ضحكا وسرورا كلها متناسية العمل.

خامسا: النوم هو عمل آلي خالص، فنحن نذهب إلى الفراش ونطفئ النور ونغمض الجفون فإذا بالنوم يغشانا. إذا لم نفكر في النوم أو في أي موضوع من موضوعات النهار، لذلك لتجنب الأرق يجب أن يحال بين العقل الواعي وفكرة النوم نفسها.

اللهم هب لنا نوما هادئا تستريح فيه نفوسنا بعد عمل النهار، ولا تنسينا ذكرك لا في الليل ولا في النهار.

الإفراط بين الطب والإسلام

يقول الله تعالى: "يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر" ويقول سبحانه: "لا يكلف الله نفسا إلا وسعها لها ما كسبت وعليها ما اكتسبت".

عن عامر بن أبي موسى عن أبيه قال: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لما بعثه معاذ ابن جبل إلى اليمن قال لهما: يسرا ولا تعسرا وبشرا ولا تنفرا، وتطاوعا ولا تختلفا (رواه البخاري).

نرى من هذا الحديث الشريف أن النبي صلى الله عليه وسلم قد أمر سفيريه بالتيسير ونهاهما عن التعسير، والتيسير هو التسهيل على الناس في أمور حياتهم وشئون عبادتهم، وقد ندب الله إليه في القرآن الكريم: "وما جعل عليكم في الدين من حرج" فلا يجشمهم صعبا، ولا يكلفهم عسرا، فالإسلام دين السماحة وهو يذم الإفراط وينكر التفريط، فكلاكما يذهبان نعمة السلامة ويركبان لجة الندامة، وكما أوصى الدين بالتيسير على الناس في شئون حياتهم، فقد أوصى كل إنسان بنفسه رفقا، فأمر أن لا يجعلها تفرك في الطاعة خشية أن تمل وتسأم، أو تضعف وتمرض، فتنقلب من الطاعة إلى الإضاعة، فاللبيب من أخرج الإفراط جانبا، واتخذ الوسط صاحبا وكان لهواه غالبا ولمولاه مراقبا، ويقول صلى الله عليه وسلم "إن هذا الدين متين فأوغل فيه برفق إن المنبت لا أرضا

قطع ولا ظهرا أبقى".

أرأيت إلى الذي يشق عليه في الصلاة القيام، كيف سمح له الدين بالصلاة من قعود، أو من شق عليه لمرضه الصيام، تركه إلى الإفطار، أو من لم يجد ماء للوضوء أجاز له التيمم بالتراب، وذلك رفق الدين بالإنسان، فمن أهمل وأفرط، وكلف نفسه الشطط، أسمرت فيه الأسقام شهابها وكدرت له الأيام صفو شرابها وعضته بنابها، فتحسر على إفراطه، فلم تغن حسرته فتيلا أو تشف عبرته غليلا، وأحزن الناس من أخذ رقاب الأمور بين يديه، وجعل العواطف نصب عينيه.

وقد ورد عن عبد الله بن عمر بن العاص، أنه كان يقول: "والله لأصومن النهار ولأقومن الليل ما عشت" فبلغ ذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم فاستدعاه وقال له: أنت الذي تقول ذلك؟ قال عبد الله: نعم.. لا أريد إلا الخير، قال: فإنك لا تستطيع فصم وأفطر ونم وقم وصم من الشهر ثلاثة أيام فإن الحسنة بعشر أمثالها، وذلك مثل صيام الدهر، قال عبد الله: فإني أطيق أكثر من ذلك، قال النبي صلى الله عليه وسلم: صم يومين وافطر يوما فذلك صيام داود عليه السلام وهو أعدل الصيام، فإنك لا تدري لعلك يطول بك العمر. قال عبد الله: تشددت على نفسي فشدد عليّ فصرت إلى الذي قال النبي صلى الله عليه وسلم، فلما كبرت وددت أني قبلت رخصة النبي صلى الله عليه وسلم في صيام الثلاثة أيام.

ولا شك أن الشيء إذا زاد عن حدة انقلب إلى ضده، فمن جاوز حد الاعتدال ركب الأخطار واعتسف العثار، وعرض نفسه للتلف، فكل شيء في الوجود له طاقه محدودة أن حمل أكثر منها ضاق ذرعه وأصابه الضرر، فهذا مثلا بناء صمم أساسه ليحمل بضعة أدوار، فإن حمل أكثر كان عرضة أن يدك بنيانه وتنشق جدرانه.

ثم ألم تسمع عن ذلك الحادي الذي حدا للإبل حتى نسيت نفسها فأسرعت في مشيها، فما بلغت مستقرها حتى قضت نحبها.

والطب يقول في ذلك كلمته، بأن من كلف نفسه فوق طاقتها أرهقها وأرادها فكل إجهاد جسمانيا كان أو عقليا أو نفسيا، يسبب أعراضا تزيد وتشتد الحين بعد الحين حتى تنتهي بالأمراض المختلفة، وترى صاحبه في جهد جاهد ونصب ناصب، فتزداد ضربات قلبه، ويرتفع ضغط دمه، ويسرع نفسه، وترتفع درجة حرارة جسمه ويكثر عرقه، وتجهد منه الكلى والكبد.

والإجهاد يسبب التعب والإعياء، والتعب يفتك بالأعصاب، فما ترى المنهوك المتعب إلا وأظله الهم والحزن، قد قلت قدرته على العمل، واعتراه اليأس والملل وأصابه الوهم والوسوسة.

أرأيت إلى مدمن السهر، كيف أرهق نفسه عسرا فأصابه الضرر ومنع عن نفسه النوم الذي يجدد القوى التي كلت بالسهر، فالطالب الذي يصل الليل بالنهار إذا قرب الامتحان، يتحمل ذلك الإرهاق يوما أو

بعض يوم، ثم تضعف أعصابه وتذوي عضلاته، وقد يقعده في النهاية المرض، فنهاية المفرط حرمان وخسران، ولو استذكر باعتدال وخصص للراحة وقتا بين فترات العمل، لما جره الإفراط إلى التفريط في صحته.

وهذا المبطان الذي أفرط في تناول الطعام حتى اكتنز لحمه وترهل شحمه لقد ألقى على جسمه حملا ثقيلا، تنوء به أعضاؤه، فلا المعدة تقدر أن تهضم ما يلقى إليها من طعام، ولا القلب ينبض بانتظام، ثم هذه السمنة تزيل منه الفطنة وتجره إلى الخمول والكسل، فتراه قد نبت عن العمل قدرته وبعدت عن الفهم فطنته فيقع فريسة المرض، وما مرض الدرن الرئوي مثلا إلا نتيجة الإجهاد والسرف، والسرف عاقبته التلف، إذ يضعف مقاومة البدن، فيقع فريسة الدرن.

إذا كان الإسراف في العبادة عده الرسول إفراطا، فكيف بمن أسرف في الشهوات إسرافا، واللذات تمضي تبعاتها مغلولة في الأعناق.

أليست العبادة شيئا جميلا تصبو إليه نفوس المؤمنين، ومع هذا فإن الانقطاع إليها أمر ذمة الشرع واعتبره من الإفراط الذي يضر، فالدين سيف ذو حدين، إن أحسنت استعماله كان لك عونا وإن أسأت اقتضاءه كان عليك شرا، فلا يغرنك حال هؤلاء الذين تراهم للعبادة قد انقطعوا، وعن مصالح أولادهم وأنفسهم قد غفلوا؛ فإن هؤلاء قد غاب عنهم فهم حقيقة الدين فهذه المغالاة شيء يأباه الإسلام الحقيقي، وإغفال دواعي المعيشة وعدم الأخذ بالأسباب من الذنوب، بل أن هناك ذنوبا لا يكفرها

إلا السعي وراء المعيشة.

فكل واشرب ولكن باعتدال: "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا".

وأنفق، ولكن في قصد دون إسراف ولا تفريط في شيء فتندم على ما فرطت في جنب الله، أو تفرط فينقلب الإفراط ندما، وأعلم أن من جار على شبابه جارت عليه شيخوخته، فلا تحرق نور مشيبك بإفراط شبابك وخذ من صحتك لسقمك ومن شيبتك لهرمك، ومن قوتك لضعفك، ومن جدتك لعدمك، ومن مقامك لرحلتك، ومن دنياك لآخرتك.

وقف عند أوامر ربك بالامتثال، وعند نواهيه بالاجتناب، تكن من العابدين إذ الفرائض وأضف إليها من النوافل ما استطعت لها قياما تكن من القانتين، واتل كل يوم من كتاب الله ولو آيات معدودة تكتب بذلك في ديوان التالين، واخل بالليل والناس نيام، فالخلوة جلاء الفكر وسلم معراج الهمة، وصل بالليل ولو ركعتين تكتب في ديوان القائمين.

التقشف بين الطب والإسلام

يقول الله تعالى: "ثم لتسألن يومئذ عن النعيم". ويقول عليه الصلاة والسلام داعيا الناس إلى التقشف: "شرار أمتي الذين غذوا بالنعيم ونبتت عليه أجسامهم". والتقشف ليس تحريما للطيبات: "قُل من حرَّم زينة الله التي أخرج لعباده والطيبات من الرزق".

إنما هو أخذ النفس بالاعتدال وعدم الإسراف والابتعاد عن الكماليات فالطيبات التي أحلها الله سبحانه، إن زادت عن قدر الكفاية، فقد تجر الإنسان إلى المعصية، وتحرمه أنوار الهداية، فالتقشف هو كبح لجماح الشهوات، وقمع لطماح النزوات، وقهر للنفس إزاء الرغبات، وما نظام الكشافة التي أخذت به الأمم إلا لتعويد أفرادها حياة التقشف، فما من أمة استوطنت الخشونة إلا امتنعت عزتها واستحصدت مرتها، بخلاف الأمة التي سكنت إلى الترف واستلانت إلى الرخاء، فإنه يعثر جدها ويأفل نجمها، وفي الحرب الأخيرة بين المارشال (بيتان) سبب هزيمته فرنسا فقال: "أن حياة الترف واللهو التي سكن إليها الشعب الفرنسي كانت سببها في تدميره وهزيمته".

هذا نبي المسلمين وهو خير قدرة للعالمين، صدف عن أغراض الدنيا وزخارفها، وأعرض عن رغائب الحياة وآمالها، فكان عليه السلام

في حياته المثل الكامل، للمتقشف العامل، فاكتفى في زينة الجسد برداء وثوب ونعل، وقنع في تغذية البدن بخبز الشعير لممزوج بماء وملح وخل، ولقد دانت له الجزيرة وما داناها ولم يزل يبيت على فراش من أدم حشوه ليف، وقسَّم بين يده الحرير والديباج على الفقير والمحتاج، واستمر يلبس الثوب الغليظ والكساء الخشن، بل وتمضي الليالي ذوات العدد، ولم توقد في بيته نار، إن طعامه إلا التمر والماء، وقد حذا حذوه خلفاؤه وصحابته.

أرأيت إلى السلف الصالح كيف اخشوشنوا في حياتهم، وتقللوا في مآكلهم ومشاربهم وملابسهم فلم يقعد بهم هذا التقشف عن القوة والعمل، بل حملوا الراية في يمناهم والروح في يسراهم وجعلوا التقشف مطيتهم والرسول العظيم أسوتهم، فكتبوا صفحات التاريخ بأعمالهم ورسموا حدود الممالك بأسيافهم، وتضامن لهم جيد الزمن، ودانت لهم الأرض، ثم ألم تر كيف خلف من بعدهم خلف أضاعوا الصلاة وأتبعوا الشهوات وأسرفوا في الملذات، فوقعوا بين مخالب الدين، وبراثن الهم، وأقفر عيشهم، وضعفت شوكتهم؟

لذلك كان من مبادئ الإسلام الحث على التقشف والنهي عن الانغماس في الترف، لأن النفس إذا استسلمت إليه، تطرف إليها الوهن، وغلبتها الأهواء فباعدت بينها وبين السماء، كذلك دعا الإسلام إلى احترام اليد العاملة الخشنة، حتى أن نبي الإسلام صافحت يدا ورمت من العمل وهو يقول "هذه يد يحبها الله ورسوله"

التقشف من الوجهة الطبية:

ألم تر إلى خفة ونشاط أولئك الذين هم في حياتهم يعتدلون، يأكلون فلا يفرطون، ويأخذون نصيبهم من الدنيا فلا يكثرون، ثم ألم تر إلى وخومة وخمول أولئك الذين من ملاذ هذه الدنيا يترعون. فيأكلون أكلا لما، ويحبون الترف حبا جما، فإن سمنت لذلك أبدانهم، فما كان لك أن تغتر بسمن المسرف الآكلون، إن هذه إلا سمنة الضعف، فهي في الحقيقة انتفاخ كالرغوة، وضخامة رخوة، وهو شحم لا لحم، أين من العضلات الفتية وقوة البنية التي تراها فيمن تقشف ولم يسرف ولم يقتر على نفسه أو يفرط بل كان بين ذلك قواما.

ولقد شاهدت في أرض الحجاز، بعض الأعراب الذين يقيمون في الخيام وقد بلغوا من الكبر عتيا، ولكن الجسم لم يزل منهم فتيا، ذلك أنهم على الفطرة يعيشون، وما طعامهم إلا اللبن والخبز والتمر وعليها يقتصرون، وما حياتهم إلا التقشف بأجل معانيه.

ولقد بلغ المنذر أن شيخا في بعض الأحياء أتت عليه مائة وعشرون سنة في اعتدال جسمه ونضارة من لونه، وقوة من نفسه، فبعث إليه واحضره ثم سأله عن سيرته فقال:

"ما احتملت هما يبعد عليّ مدافعته، ولا اجتمع في جوفي طعامان".

ولا شك أن البطنة تذهب الفطنة وتجلب الداء العضال، وتكثر النوم، وتحد من النشاط الذهني والجسماني بالإنسان، وتجهد كافة أعضائه الداخلية، وإن كثيرا من الأمراض التي يعانيها اليوم كثير من الناس يرجع أولا وآخره إلى إسرافهم في حياتهم وانغماسهم في ملاذهم، كأمراض الكبد وارتفاع الضغط الدموي وتصلب الشرايين.. فقد عرض نفسه للأمراض، وغرس في قلبه شجر الندامات فيأيها الذين أسرفوا في نيل الملذات واطمأنوا إلى مهواة الكماليات اذكروا مع كل نعمة إمكان زوالها، واحذروا من ألبستكم حلة إن شاء عنكم خلعها، واعلموا أن الترف لذة ممزوجة بألم، ودسم مخلوط بسم، عجبا.. أيجوع إنسان ويعرى، ويفترش المدر، ويتوسد الحجر، وبجواره غني مترف له أمواله لا تنصب يلهو بها ويلعب، أيبيت هذا مبطانا، وبجواره فقير معدم، عزت عليه فضالة المآكل، وثمالة المناهل وبقايا الأطعمة.

لقد حثت شريعة الإسلام على جبر القلوب الكسيرة، ومسح دموع الأسر الفقيرة، وأخذت تحد من ترف المترفين، وتوقف الأغنياء بجوار المعدومين، وتنوه بالعاملين المتقشفين. ألا فليعلم هؤلاء المترفون، أنهم مهما ملكوا من متاع الدنيا، لن يجدوا في أيديهم شيئا عند الممات، ومهما تكن لهم في الأرض من جنات وعيون، فسيتركونها جميعا للوارثين ولن تحسب في ميزانهم يوم الدين، فكم من غني لم يرث من ماله إلا حسرة ولم يمضغ بفمه إلا جمرة، قد أصابه حراما، وأنفقه جزافا، واحتمل به آثاما.

عجبا لمن ينغمس في الترف، ويعمد إلى السرف، ويلهبه التكاثر حتى يزور المقابر، ولقد مررت على القبور فلم أستطع أن أميز بين العبد والمولى، فسواء قبر غني شبع في دنياه حتى بشم، وقبر فقير معدوم وسيذهب الترف والمترفون، ويبقى العمل قلادة في عنق العاملين إلى يوم الدين.

الصيام من الوجهة الطبية

يقـول الله تعـالى: "يأيهـا الـذين آمنـوا كتـب علـيكم الصـيام كمـا كتـب علـى الـذين مـن قـبلكم لعلكـم تتقون".

فرض الله تعالى الصوم وسيلة لبلوغ التقوى، وتطهيرا للإنسان، وسموا بإنسانيته، ولقد أوجبه على كل مسلم بالغ عاقل، مطيق للصوم حسا وجسما. وسأتكلم الآن عن أولئك الذين لم يوجب عليهم الصوم، ثم أيد الطب ذلك:

أولا: الأطفال:

لم يفرض الشرع عليهم الصوم، وذلك لحكمة غالية، فقد أثبت الطب أن احتياج الأطفال للمواد الغذائية أكثر من حاجة الكبار إليها، وذلك نتيجة لنموهم وكبرهم، فصيام الصغار فضلا عن أن فيه عنتا ومشقة هي فوق طاقتهم، فإن فيه إضرارا بصحتهم إذ سيضطرون في صيامهم أن يستمدوا حاجتهم مما هو مختزن في أجسامهم، فتضعف صحتهم، وتنحف أبدانهم، ويكون ذلك معوقا لنموهم.

ثانيا: الحوامل والمراضع:

تحتاج السيدة في حالة الحمل، لمواد غذائية بنسبة أكبر من

المعتاد، وذلك لأنها ستغذي بها جسمها، وتغذي الجنين الآخذ في النمو والكبر، وكذلك في حالة الرضاعة تحتاج أيضا لغذاء أكثر نسبيا وذلك لتكوين اللبن الذي هو غذاء الطفل الصغير؛ لذلك أجاز الشرع الحنيف للحامل والمرضع أن تفطرا إذا خافتا على نفسيهما أو ولديهما.

ومن المسلم به طبيا أن الجنين يتغذى من أمه، ويأخذ منها كثيرا من الأملاح الموجودة في دمها، فتضعف صحة الحامل إن لم تعوض بالغذاء الكافي.

وفي الشهور الأولى من الحمل قد تصاب بفقد الشهية والقئ مما يضعفها ويؤثر في صحتها وصحة جنينها، فيكون الصوم في هذه الحالة ضغثا على إبالة.

وفي الشهور الأخيرة من الحمل، يأخذ الجنين من أمه (الحديد) بكميات كبيرة ويخزنه في جسمه وفي كبده، فتصاب الحامل بفقر الدم الشديد إن لم تأخذ الغذاء الكافي الذي يحوي الحديد.

فالصوم أيضا في هذه الحالة يكون ضارا، عدا ما فيه من إرهاق. وكذلك المرضع، في إرضاعها لطفلها إجهاد لصحتها، وإن نوع اللبن وكميته ليتوقفا على مقدار ونوع تغذيتها. فصوم المرضع فيه إضعاف لجسمها ولرضيعها.

ثالثا: الحوائض والنفساوات:

سمح الشرع للحائض والنفساء بالإفطار.

وما الحيض إلا حالة مرضية تشكو فيها من أعراض، وتحتاج فيها للراحة وتناول سوائل دافئة.

كما أن النفساء هي في دورة نقاهة، وفي حاجة إلى تقوية وتعويض ما فقدته أثناء الوضع من دم ومجهود، فهي تحتاج للتغذية والراحة.

رابعا: المرض:

إذا مرض الصائم وخاف من الصوم زيادة المرض، أو تأخير الشفاء، أو حصلت له مشقة شديدة، جاز له الإفطار.

يقول الله تعالى: "فمن كان منكم مريضا أو على سفر فعدة من أيام آخر".

رأفة من الله تعالى، ورحمة بالمرضى، إذ يعلم وهو علام الغيوب، أن هناك أمراضا لا يصلح معها الصيام ويكون شاقا مرهقا، والدين يسر لا عسر. "وما جعل عليكم في الدين من حرج"

فمثلا هذا المريض بالقلب، قد أزمن مرضه حتى أصبح في حالة شعف وإعياء فما لهذا أن يصوم.

وهذا غيره مريض بحمى ناهكة، قد ارتفعت حرارته، وسال عرقه، وخفق قلبه واحتاج للعلاج من حقن ودواء، وإلى السوائل التي تعوض ما فقده فله أن يفطر ثم يقضي.

وذاك مريض بالدرن، قد نحف جسمه حتى أصبح خيالا ساريا أو شنا باليا، يحتاج إلى غذاء وعلاج، فالصوم يزيد حالته سوءا ويبعد بينه وبين الشفاء.

وهذا مريض بالربو، أتته نوبة من نوباته وهو صائم، فضاق نفسه حتى كاد يختنق، فهل يستمر صائما يتعذب، والدواء أمامه عن كثب يذهب نوبته، ويخفف حالته، كلا، فله أن يفطر وعليه القضاء بعد زوال المرض.

وذاك آخر مصاب بقرحة المعدة، تزداد آلامه إذا خلت معدته من الطعام ومن علاجه أن يأكل في فترات متقاربة، أفلا يحتاج هذا للإفطار في رمضان: "يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر".

وهذا مريض بالبول السكري قد نحف بدنه لدرجة يخشى معها أنه إذا صام زاد جسمه ضعفا ونحافة، ولم يستطع تعويضا لما فقده، أو كان مرضه مصحوبا ببعض المضاعفات، أو يخشى عليه من الهبوط والغيبوبة أثناء النهار وجب على هذا أن يفطر.

وهؤلاء نزلاء المستشفيات، أليسوا في حاجة إلى رعاية خاصة حتى

يستطيعوا التغلب على أمراضهم، إنهم يتناولون الدواء بمواعيد قد تذهب فائدته إن طالت فترات تناوله. هؤلاء يكون الصيام عليهم عبئا ثقيلا، وفيه تأخير لشفائهم، فيحق لهم الإفطار ثم القضاء بعد الشفاء.

خامسا: الشيوخ:

الشيخوخة مرحلة من مراحل الحياة يصل إليها كل من طال عمره، يقل فيها النشاط، وتقل فيها الحيوية، وتقل فيها مقاومة صاحبها للأمراض. فنرى الشيخ قد لصب جلده، ويبس لحمه، وذهبت كدئته وولت قوته، وضعفت للطعام شهيته، وفقد قدرة تجديد خلايا جسمه ونشاطه. فالضعف والوهن من مستلزمات الشيخوخة، ألم تر إلى زكريا عليه السلام: "إذ نادى ربه نداءً خفيا، قال رب إني وهن العظم مني واشتعل الرأس شيبا ولم أكن بدعائك رب شقيا".

فكيف يستطيع الصوم من وهن جسمه وبلغ من الكبر عتيا؟.. في هذه المرحلة لن يقوى الشيخ على الصيام ولا يستطيعه فرخص الله سبحانه له في الإفطار والفدية بأن يطعم كل يوم مسكينا فقال سبحانه: "وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين".

أي على الذين يصومونه بمشقة.

أيها القارئ الكريم: أرأيت إلى الدين كيف أوصى بالتيسير على الناس، ونهى عن التعسير؟ فلم يكلفهم إلا ما يستطيعونه. "لا يكلف الله

نفسا إلا وسعها"

فإلى هؤلاء المتزمتين الذين يصومون وهم مرضى، أو غير قادرين، ويظنون أنهم بذلك يرضون ربهم: لقد أعطاكم الله رخصة في الإفطار فلماذا ترفضونها، والرسول صلى الله عليه وسلم يقول:

"إن الله يحب أن تؤتى رخصه، كما يحب أن تؤتى عزائمه".

وإلى هؤلاء الذين يحتاجون في علاج أمراضهم إلى أخذ الحقن في فترات متقاربة، كالبنسلين وغيره، فيؤخرونها أو يمتنعون عن العلاج مما يعوق شفاءهم:

اعلموا أن الإفطار لا يكون إلا بوصول شيء إلى الجوف من منفذ مفتوح، هذا هو حكم الشرع، فقفوا عند أوامره بالامتثال. والحقن – على ذلك – إذا أمر بها للعلاج فهي لا تبطل صومكم، لأن الدواء يصل بها عن طريق المسام لا عن منفذ مفتوح. ولكن إذا كانت الحقن للتغذية كالجلوكوز مثلا، فهذه كتناول الطعام والشراب من الفم، فتفطر أن لم تكن حالة الصائم تدعو إليها. والصائم الذي هو في حاجة إليها، إذا أشار بها الطبيب إنما هو في الواقع مريض، يقتضيه مرضه أن يفطر.

أما صحيح البدن، إذا أخذ مثل هذه الحقن إنعاشا لجسمه وهو غير محتاج إليها كعلاج، إنما هو يتحايل على تغذية جسمه، وهذه النية نفسها تبطل صومه، ولكل امرئ ما نوى.

وأما الحقن الشرجية فهي مفطرة، ولا داعي لعملها أثناء النهار، وإن كان هناك ضرورة لعملها، كأن يكون هناك مرض يدعو لها، فذلك يوجب الإفطار، ثم القضاء.

أما الذين يحتاجون في علاج عيونهم إلى القطرات والمس، فاعلموا أنها لا تفطر، وقد كانوا في عهد الرسول يكتحلون، ولا يجدون في الاكتحال مدعاة للإفطار، وربما كان في تأخير القطرة والمس ما يضر بالعين، فليعالجوا عيونهم وهم موقنون بأنهم بذلك لا يفطرون.

أما القيء إذا غلب الصائم فلا يبطل صومه، ولكن إذا تكرر فربما كان من أعراض أمراض أخرى، تسرى عليها رخصة الإفطار. ولكن القئ المتعمد، بأن يضع إصبعه في فمه، أو بأية طريقة فهو مبطل للصوم.

أيها الصائم.. استفت قلبك – إن كنت تقيا – قبل أن تستفتي الناس، فإن شعرت أنك لا تقدر على الصوم، فافطر وخذ بأسباب العلاج ولا تلق بنفسك إلى التهلكة، وقد نهاك الله عنها.

"ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة".

واعلم أن الإسلام يحافظ على صحة الأجسام، ويدعو إلى تقويتها كما يدعو إلى تزكية الأرواح وتنقيتها، ويبشر المؤمن القوي بحب الله فيقول النبي صلى الله عليه وسلم: "المؤمن القوي، خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف".

العمل والمثابرة بين الطب والإسلام

يقول الله تعالى: "هو الذي جعل لكم الأرض ذلولا فامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه".

الإسلام يحث على العمل ويستنهض الهمم، وينفخ في الناس روح الجد والإقدام، ويشن الحرب على البطالة، فيقول النبي صلى الله عليه وسلم.

"أخشى ما خشيت على أمتي كبر البطن ومداومة النوم والكسل" وكبر البطن هو كناية عن الإفراط في الطعام، بما يدعو إلى الكسل والعجز عن العمل، وقد أوعد الشارع المتبطل العاطل بأشد الجزاء إذ يقول صلى الله عليه وسلم: "أشد الناس عذابا يوم القيامة المكفي الفارغ". ذلك لأن الفراغ من الأعمال ولا سيما أن صحبة الشباب الثائر والمال الوافر يكون وبالا على صاحبه ووباءً في المجتمع؛ فاليد الفارغة آثمة، ورأس الكسلان بيت الشيطان، والإنسان إذا لم يشغل نفسه بالحق شغلته بالباطل، وقد لاحظ ربان إحدى السفن أن المنازعات والفتن لا تكثر بين الملاحين إلا عند الإرساء على الشاطئ والإخلاد إلى الراحة، فكان يأمر البحارة بصقل المراسي إذا لم يجدوا عملا.

أيها المؤمن: لم يرض الإسلام للإنسان بذل السؤال، فأنذر الذين يتسولون وهم على العمل قادرون، أنهم يأتون يوم القيامة، وليس في

وجوههم مزعة من لحم، ذلك صونا لهم من أن يطأطئوا رءوسهم التي رفعها الله بالإسلام لغير الله، فإن قطع الصخور من قمم الجبال أحب إلى الإسلام من متن الرجال، وإن مكسبه في دنياه خير من سؤال الناس.. ألا ما أحلى أن يأكل الإنسان من كد يمينه ومن عرق جبينه، فما أكل أحد قط طعاما خير من أن يأكل من عمل يده، ومن أمسى كالا من عمل يده أصبح مغفورا له، وإن الله تعالى ليبغض العبد الصحيح الفارغ ويحب العبد المحترف كما جاء في الحديث الشريف.

وهذا عبد الملك بن مروان لما حضرته الوفاة نظر إلى غسال بجانب دمشق يلوي ثوبا بيده، ثم يضرب به المغسلة، فقال عبد الملك: "ليتني كنت غسالا آكل من كسب يدي يوما بيوم، ولم أل من أمر الدنيا شيئا" فبلغ ذلك أبا حازم فقال: "الحمد لله الذي جعلهم إذا حضرهم الموت يتمنون ما نحن فيه وإذا حضرنا الموت لم نتمن ما هم فيه".

إن عظمة الأمم تقاس بأعمال أبنائها وثمرة مجهودهم، فما من أمة تركت العمل إلا ذهب ريحها، وهذه أمة الرومان لم يذهب سلطانها إلا عندما أخلدوا إلى البطالة والترف، وكانوا يرون أن الأعمال لا تليق إلا بعبيدهم، وغاب عنهم أن معظم الرجال الذين كتبوا صفحات التاريخ بأعمالهم، لم يكونوا يأنفون من كسب أرزاقهم عن طريق العمل، فهذا أفلاطون كان يبيع الزيت وهو يطوف في بلاد مصر، وهذا أبو تمام الطائي الشاعر المبدع كان سقاءً، ثم هذا نبي الإسلام، الأسوة الحسنة لسائر المسلمين كان يحترف العمل، فيرعى الأغنام ويتجر في مال

السيدة خديجة، ويمشي في الأسواق، حتى قال المشركون: "ما لهذا الرسول يأكل الطعام ويمشي في الأسواق" وهؤلاء إخوانه الأنبياء السابقون كانوا أصحاب حرف يعيشون منها، ثم أن صحبه من بعد كانوا أصحاب أعمال، فكانوا يخرجون إلى الأسواق تجارًا أو إلى الحقول زرَّاعًا أو لمختلف الحرف صُناعًا!

العمل من الوجهة الطبيعية:

بالعمل يجري الدم في عروق الإنسان نشيطا، فينشط جسمه، وتقوى روحه المعنوية. أما الكسل فهو الذي يضعف الصحة، لأن الجسم إذا لم يؤد ما فرض عليه من عمل كانت النتيجة إضعافا لحيويته، فالعضلات بعدم الاستعمال تضعف وترهل.. هذا ومن لم يشغل نفسه بالعمل تكالبت عليه الوساوس والأشجان، فصحة الجسد مرتبطة بصحة العقل، وقد سبق الرسول إلى تبيان ذلك فقال: "إذا قصَّر العبد في العمل ابتلاه الله بالهم".

وقد سئل أحد الحكماء: "كيف استطعت أن تحفظ صحتك ونشاطك؟".. فأجاب: "إني أبحث دائما عن عمل يشغلني وأعتقد أن مزاولة أي عمل من الأعمال أنفع دواء يتعاطاه الإنسان".

هذا وإن الراحة والكسل يسببان مرض البدانة، وهذه تجهد الدورة الدموية وتزيد ارتفاع ضغط الدم، وتسبب الذبحة الصدرية واضطرابات الهضم واحتقان الكبد والإمساك، وما البدانة إلا زيادة في الشحم لا

اللحم، وهي محنة لا منحة، فيقع البدين فريسة الأمراض، وقد رأى المؤرخ (هيرودوت) جماجم المصريين والفرس في ميدان قتال بعد واقعة نشبت بينهم، فلاحظ أن جمجمة الفارسي سهل كسرها، وجمجمة المصري صلبة صلدة، فاستدل من هذا على تنعم الفرس، وعدم قيامهم بالأعمال فأكسبهم ذلك رخاوة، وعلى أخذ المصريين أنفسهم بالعمل فأكسبهم ذلك صلابة.

أيها المسلم:

لقد خلقنا لنعمل ونجد، وندأب ونكد، ولا نعتقد غارب المجد؛ فلم لا نخوض غمار هذه الحياة بعزيمة حذاء، وهمة شماء، لا يتعاظمنا أمر، ولا تقف دوننا غاية، حتى نبني لأمتنا مجدا، ونعيد للإسلام عهدا، فما كان للمسلم أن ينزوي في المسجد ويظن أنه بذلك يتعبد، أو تفتر همته ويعجز ويحسب أنه بذلك يزهد، فلا خير في عبادة تقطعه عن الكسب وتلحقه بالخاملين.

أيها المسلمون:

ارتدوا من أجل وطنكم حلل العمل، واخلعوا رداء الكسل، فمن جد وجد، ومن طلب دأب، وما اشتار العسل من اختيار الكسل، وما ملأ الراحة من استوطأ الراحة، ولولا العمل ما رأيتم هذه الزروع الناضرة والقصور الشاهقة والجواري التي تشق الماء، والطوائر التي تزحم الجوزاء، ولولاه ما جنيتم ثمرات المخترعات ولا مستكشفات النابهين،

ولا حصلتم على ثوب ترتدونه أو غذاء تأكلونه فقلبوا أبصاركم حولكم تجدوا في كل شي أثر العمل، وقد ألقت عليكم رسالة الإسلام تبعات لا بد من الاضطلاع بها، فما كانت رسالته رسالة عجز وقصور وتواكل ولكنها عمل واجتهاد وتقوى، والأخذ بالأسباب والسعي وراء المعيشة واعلموا أن طريق المجد ملئ بالأشواك ولكن نهايته الورود، والآلام طريق الآمال والنجاح في الحياة لا يجيء عفوا ولا لقيه عابر، إنما هو سنام باذخ لا يعتليه إلا العامل المثابر "وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله".

المحيض بين الطب والإسلام

قال الله تعالى: "ويسألونك عن المحيض قل هو أذى فاعتزلوا النساء في المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن".

بدأ سبحانه وتعالى يقول في الجوانب لرسوله عليه الصلاة والسلام: "قل هو أذى" ليعلمهم أن حكمة تحريم ما بعد ذلك من المخالطة هو الأذى والضرر المحقق في الحيض، ولقد أخذ بعض المسلمين عندما سمعوا هذه الآية بظاهر الاعتزال، فأخرجوا نساءهم من بيوتهن، ثم شكا بعض الأعراب للرسول قائلين: البرد شديد والثياب قليلة، فإن آثرناهن بالعطاء هلك سائل البيت، وإن استأثرنا به هلكت المرأة"، فقال عليه الصلاة والسلام: "إنما أمرتم أن تعتزلوا مجامعتهن إذا حضن، ولم يأمركم بإخراجهن من البيوت كفعل الأعاجم".

فقد كان حكم الدين الإسرائيلي لا يكتفي بتحريم وطء الحائض فقد جاء في كتابهم: "ولا تقترب إلى امرأة في نجاسة طمثها لتكشف عورتها" ولكن قد تعدى إلى الحكم على نجاسة كل ما تمسه الحائض من فراغ أو متاع بل كل من لمسها من الناس يصير كذلك نجسا.

والحكم عند المسيحيين مثل هذا الحكم، بل جاء في كتابهم أن عيسى عليه السلام صرح بأنه ما جاء لينقض الناموس الإسرائيلي بل

ليكمله كما جاء في إنجيلهم.

وبالرغم من ذلك فإن بعض المذاهب عند المسيحيين لا يرى في وطء الحائض إثما، أما الإسلام فلم يحرم إلا جماعهن، وبين أن متاع الحائض وثيابها وكل شيء يتصل بها لا ينجس ما حلا الدم.

وقد وجدت في بعض البلاد اعتقادات خاطئة، فمثلا في غرب إفريقيا كانت تمنع النساء في فترة الحيض من عبور النهر، وفي بعض البلاد الأوروبية كانت تمنع المرأة من تمليح الزبدة وحفظ الخضروات طيلة مدة الحيض، حتى كان البحارة الأوربيون قديما يعتقدون أن وجود المرأة الحائض بينهم تمنع البوصلة من الاتجاه الصحيح.

وفي الآية المذكورة إرشاد إلى الناس أن هناك إفرازات من الجسم ضارة يجب خروجها، وهي مواد سامة تضر إن بقيت بالجسم مثل البول والبراز والحيض والعرق، علمت هذه الآية الكريمة الإنسان قبل أن يعلم شيئا عن أنواع الإفرازات أن المحيض أذى، وقد أثبت الطب أن هناك نوعين من الإفرازات، هذا النوع السابق الواجب أن يخرج من الجسم حتى لا يضره ببقائه، ونوع آخر له فائدة كإفرازات الهضم وإفرازات الغدد الداخلة التي تنظم أجهزة الجسم.

يقول جل شأنه: "فاعتزلوا النساء في المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن" وهنا أمر باعتزال النساء أثناء الحيض، فالدين الإسلامي كما يهتم بسلامة الأرواح وصفائها يهتم بسلامة الأجساد وتقويتها، وفي الملامسة

الجنسية للحائض أضرار جسمانية تضعف من صحة الأبدان، وقد قال الطب في ذلك كلمته وسار خلف القرآن، فأثبت أن مهبل المرأة يفرز إفرازا خاصا يلينه وهذا الإفراز حمضي التفاعل، إذ يحتوي على حامض اللبنيك، وهذا الإفراز أيضا يمنع نمو الجراثيم، فإذا ما أصبح قلويا أو متعادل التفاعل حلت فيه جراثيم ضارة تحدث أضرارا في المهبل والرحم، وقد يمتد أذاها إل سائر الجهاز التناسلي، فوجود الدم أثناء الحيض يحول هذا الوسط الذي كان حمضيا إلى وسط قلوي أو متعادل تنمو فيه الجراثيم الضارة، ففي الجماع تسير هذه الجراثيم إلى داخل القناة البولية، وقد تصل إلى المثانة والحالبين وقد تمتد إلى البروستاتا والخصيتين وإلى غير ذلك من الأعضاء التناسلية مما يسبب آلاما شديدة عند التبول وقد يقود إلى العقم في النهاية.

أما في المرأة، فإنها أثناء المحيض تكون أعضاؤها التناسلية محتقنة وأعصابها مضطربة بسبب إفرازات الغدد الداخلية، فالاختلاط الجنسي يضرها، ويهيئ لإلتهاب المهبل لأن الاختلاط الجنسي من أهم وسائل حمل الميكروبات والبكتريا إلى داخل المهبل، والوسط المهبلي أثناء الحيض وسط صالح لنموها كما ذكرنا سابقا، كما تنمو نتوءات على جدران المهبل وتحدث منه آلام شديدة، ويلتهب الجهاز التناسلي كله، ويسبب ذلك العقم، وكذلك الالتهاب المهبلي يسبب التهاب الغشاء المخاطي للمثانة فتشعر المريضة بالميل إلى التبول مع قلة ما ينزل منه.

هذا وإن المرأة أثناء الحيض تكون منحرفة المزاج، وقد تشعر

بمغص شديد قد تصحبه أعراض هستيرية تنتهي بالإغماء في بعض الحالات، فكيف تجبر على هذه العملية الضارة المؤلمة؟ كما أنها تشعر بأنه غير نظيفة، وللدم رائحته المعروفة، فقد يؤثر ذلك في شعور زوجها نحوها إذا حدث الاختلاط وقت الحيض..

إن الطب يمنع الطبيب الأخصائي من الكشف على المرأة وقت الحيض حتى لا يزيد في آلامها ولا يضاعف من أمراضها، فإذا كان الكشف للعلاج ممنوعا في هذا الوقت، أفلا يكون أولى عدم المخالطة الجنسية.

ثم تقول الآية الكريمة: "فاعتزلوا النساء في المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن" فالحكمة في إعادة النهي عن قربهن مع معرفته بالأمر بالاعتزال هو معرفة أن نهايته بالطهر ولو تقديرا، فكل امرأة تختلف عن الأخرى، فبعض النساء يمكث معها المحيض أسبوعا، وبعض ثلاثة أيام وهكذا، فأراد الله سبحانه وتعالى ألا يقربوهن حتى يطهرن.

وأما دم الاستحاضة فهو ككل دم زاد أو نقص عن أكثر أو أقل من المدة المقررة للحيض أو النفاس، وهذا الدم نتيجة نزف رحمي لا يمنع من الصوم ولا من الصلاة كما هو في حالة الحيض أو النفاس كما جاء في الحديث: "توضئي وصلي وإن قطر الدم على الحصير" لأن ذلك يعتبر عذارا كما به سلس البول.

وأما الوقاع فإنه ثبت طبيا حصول ضرر للرجل والمرأة، في حالة

وجود دم أيا كان نوعه بالرحم كما ذكرنا، وبذلك تكون حرمة الوقاع من الضرر الصحي المترتب عليه، لا من جهة النص لعدم التحريم شرعان بنص خاصة للمستحاضة، وروي عن عائشة رضي الله عنها أنه لا يجوز وطؤها، وبذلك قال النخعي والحكم، وقال أحمد بن حنبل "لا يأتيها زوجها إلا أن يطول ذلك بها" ولكن طبيا ننصح فيها بعدم الوقاع. ولا يفوتني أن أنوه هنا عن حالات مرضية للحيض تعتري السيدات:

أولا: قد يحدث دم كثير جدا في مدة الدورة الطمثية مع طول مدة الطمث أو عدم طولها.

ثانيا: قد تحدث لمدد في فترات متقاربة، بدلا من أربعة أسابيع تحدث كل أسبوعين أو ثلاثة.

ثالثا: قد يحدث نزول دم بين دور الحيض، أو يأخذ شكل دم مستمر ممتدا على المدة التي بين الحيضتين.

وختاما، نقرر أنه يمنع بالحيض الصوم والصلاة، والوقاع ودخول المسجد والطواف.

ضيق الصدر بين الطب والإسلام

يقول الله تعالى: "فمن يرد الله أن يهديه يشرح صدره للإسلام ومن يرد أن يضله يجعل صدره ضيقا حجرا كأنما يصعد في السماء".

لا شك أن من فتح الله بصيرة قلبه بالإيمان وهداه للإسلام قد أوتي خيرا كثيرا، فصدر بالإسلام مشروح، وقلب أشرقت شمس التوحيد على أرضه فانقشعت ظلمات بشريته، فصفت روحه، وتطهرت في محاريب الطاعة والهداية.

أما من ضل وغوى، وأسرف على نفسه، وألقى جوهرة قلبه في مزابل الشهوات فهو في ضنك من حياته إذ يجعل الله صدره ضيقا، وكم جر هذا الضيق إلى مصائب توهن العزائم.

هذا ولو دققنا النظر في الآية السابقة لوجدنا فيها معجزة بليغة للقرآن، فلقد ثبت علميا أن الإنسان كلما ارتفع في الجو نقص الأكسجين الذي يستنشقه فضاق الصدر تبعا لذلك، حتى أنه في الطبقات العالية جدا من الجو لا يستطيع لقلة الأكسجين أن يتنفس أو يعيش، فجعل الصدر الضيق كمن يصعَّد في السماء، فمن أين للنبي الأمي أن يعلم هذا لولا أنه وحي يوحى؟

وإن ضيق الصدر الذي يلازم بعض الناس في الحياة إنما منشؤه أنهم يعيشون في هذه الدنيا في حجاب عن الله، نسوا الله فأنساهم أنفسهم، وشد ما أغفل السهو قلوبهم فغفلوا عن ربهم. كم بينهم من يكسب المال ولا يجد فيه سعادته، أو يظفر بالمنصب الكبير والجاه، ولا يشعر بالراحة، وكم يعالج العيش ولا يدرك الغاية، وكم نقرأ عن حوادث انتحار انتحر فيها أناس نعرف الثراء عنهم والجاه، فكانوا إذا ما دهمتهم نائبة من النوائب، يستسلمون لضيق الصدر، ولا يجدون لهم متنفسا ويستولي عليهم اليأس فينقطع من نفوسهم الرجاء، ويستعصي عليهم الدواء، هؤلاء حجبوا عن الله تعالى، فلم يتذوقوا علاج ربهم الذي أنزل من السماء، ولو علم كل منهم أن أية أزمة نفسية يبددها هذا الدواء، لثاب إلى رشده وتاب. وبذلك يوجد لديه الأمل في غفران ذنوبه، فترتاح لذلك نفسه وتهدأ.

فلذا بربك أيها المسلم، فإن من اطمأن بربه سهلت عليه كل مصيبة، ولم يزايله صبره عند كل يليه، يتقبل ما يسره كما يتقبل ما يضره:

أيها المسلم، فر من آلام هذه الحياة إلى راحة الإيمان، ومن ضيق الصدر إلى سعة الاطمئنان، واجعل من رضا النفس ما يمحو عنك ضيق الصدر واجعل دعاءك كما كان الرسول صلى الله عليه وسلم يدعو: "اللهم إني أسألك الرضا بعد القضاء".

سأدلك أيضا على طريق يذهب عنك هذا الضيق إن غشيتك

سحابته، اقصد بيت الله الحرام، وزُرْ رسول الله عليه الصلاة والسلام، ثم انظر في نفسك كيف يزول ضيقك، ويتبدد عنك همك. لقد شرفني الله بزيارة بيته وزيارة رسوله، فكيف أضف لكم شعوري، لقد شعرت في قلبي فرحا وفي نفسي مرحا، وفي صدري انشراحا، وكأنما تبدلت الحياة غير الحياة، فأنا في بيت الله آمن البال، مطمئن القلب، قد ارتفعت عني المخاوف. أي شعور أحس به وأنا في الحرم يعتلج في قراره النفس ويضيع في حنايا الضلوع، فهيهات أن ينتظمه كلام، وهيهات أن تشكله الأقلام.

أرأيت إلى البحر حين يشتد عجاجه ثم يصفو، فكذلك البشرية تضطرب وتضيق حتى إذا دخلت الحرم زايلها اضطرابها واتسع صدرها.

ثم هذا مسجد رسول الله أشعر فيه وأنا أصلي عن كثب من الرسول أن صلاتي تسكن روعي وتؤمن خيفتي وتجلي شعوري وتذهب ضيق صدري.

أيها التائه في بيداء الحياة، إن ضاق بك الصدر، أو عزب الصبر اجلس هنا بجوار رسول الله تسترد عازب عقلك، وتجمع شتيت فكرك، وتستروح هناءة صدرك، هناك تشعر بإحساس عميق، تتجرد فيه عن كل ما يشغل الفكر أو يسنح في الخاطر، وتشيع في نفسك الطمأنينة يمتلئ ضميرك بالسكينة.

أيها المسلم: توكل على الله فإنك إن توكلت عليه خائفا أمنك

كافيا، وأرجه دائما فإنك إن رجوته مسلما قبلك مصافيا، وارض بقضائه وقدره فإن رضيت صابرا قربك متقبلا، واشكر نعمة الله عليك فإنك إن شكرت طائعا زادك مكافئا، واخلص له في عبادتك فإنك إن أخلصت متيقنا أخذك مناجيا.

الميتة والدم ولحم الخنزير بين الطب الإسلام

يقول الله تعالى: "حرمت عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل لغير الله به والمنخنقة والموقوذة والمتردية والنطيحة وما أكل السبع إلا ما ذكيتم وما ذبح على النصب وأن تستقسموا بالأزلام ذلكم فسق".

أحل الله سبحانه وتعالى لنا المأكولات والمشروبات، ولم يحرم علينا إلا أشياء قليلة تعد على الأصابع لضررها البين بصحة الأجسام، والإسلام يدعو إلى تقوية الأجسام، ويفضل المؤمن القوي على المؤمن الضعيف، لذلك ينأى به عن كل ما يضر صحته، وكذلك حرمها ابتلاءً واختبارا ليعلم المطيع من العاصي.

والآن نتكلم عن الميتة وهي أول شيء حرمه الله في هذه الآية الكريمة، والميتة هي ما فقد حياته من الحيوان بغير ذبح، وذلك بأن يكون سبب موته مرض من الأمراض أو حادث كالخنق والوأد والتردي.

ويكفي أن يموت الحيوان من مرض فتبقى جراثيم هذا المرض في دمائه فآكل الميتة في خطر محقق من وجود السموم والجراثيم في دمها. وإن الحيوان بعد موته ليمر بتغيرات فيرسب أولا دمه ثم يليه التيبس فتتصلب عضلات جسمه نتيجة تكون أحماض خاصة فيها، وبعد ذلك

يزول هذا التيبس، وتلين الجثة ويحدث التعفن من الجراثيم المنوعة، التي تكون موجودة في أمعاء الحيوان، وتصل إلى الجثة عن طريق الهواء.

ولذلك نرى في كل الممالك اهتمام الحكومات جميعا بفحص اللحوم والكشف عليها في (سلخانات) خاصة معدة لذلك، فيعدم فيها كل لحم قد اشتبه في ضرره للناس.

المنخنقة: إن الطب يحتم محافظةً على الصحة أن يصفي اللحم الذي يؤكل من الدم تماما، فإن لم تستنزف منه دماؤه فلا يصح أن يؤكل ويضر بآكليه، وحكم المنخنقة في ذلك هي حكم من لم يصف دمه.

ووجود الدم وبقاؤه في جثة الحيوان يجعل لونها غير مقبول للناظرين كما أنه يملأ الشعيرات الدموية تحت جلدها بالدماء، ويسهل للجراثيم سرعة الانتشار فيها.

ولذلك حرم الله أكل المنخنقة لضررها البين الذي ذكرناه.

الموقوذة : هي التي ضربت فماتت

المتردية : هي التي سقطت من مكان مرتفع فماتت

والنطيحة : هي التي نطحها حيوان فأماتها

وما أكل السبع : أي ما بقر حيوان مفترس بطنها

وهذه الحيوانات التي ماتت من إصابات أدت إلى موتها تحدث الإصابة في جسمها كدما ورضوضا، تنتشر تحت الجلد الدماء، وفي أنسجة الحيوان، هذا والتي تردت من مرتفع قد تنكسر عظامها فتنتشر الدماء أيضا حول عظامها. كل هذه غير صالحة للأكل، فلحمها يتغير كله إلى لون قاتم أسود اللون ويكون كريه الرائحة.

وهنا أمراض مهلكة تصيب الحيوان فتسبب موته، فأكله في هذه الحالة وفيه جراثيم هذا المرض خطر محقق، فقد يكون الحيوان مثلا مريضا بالسل وهو مرض خطير ينتقل للإنسان إذا أكل لحمك حيوان مصاب به، والحيوان الذي يذبح حيا ويوجد فيه السل يجب إعدام جثته تحت إشراف الطبيب المختص إذا وجد الميكروب منتشرا في الرئتين أو وجده في العضلات أو في الغدد الليمفاوية.

فكيف بالذي مات من السل وبلغ به المرض حدا أنهكه حتى أهلكه؟ وقد يكون الحيوان مصابا بالحمى الفحمية، وفي هذه الحالة إذا مات الحيوان بهذه الحمى يجب أن يدفن سريعا ويحرق دون أن يمس، حتى لا يعدي الإنسان والحيوان عن طريق الهواء، فما بالكم بمن يأكل لحم مثل هذه الجثة الذي انتشرت فيها جراثيم هذا المرض المهلك؟ لا شك أنه الموت الأكيد.

وقد يكون الحيوان مصابا بجراثيم تسمم الطعام أو يتسمم من جراثيم أخرى كالسبحية والعنقودية، فيضر آكله ضررا بليغا.

فالميتة لحوم ضارة عدا ما في شكلها من منظر تشمئز منه النفس، فحرم الإسلام أكلها لضررها البين وليمنع عن الناس الأمراض.

وقد لاحظنا في (منى) أثناء الحج أن العرب والبدو لا يقبلون على لحوم الأضحية مع أنها ذبحت، وذلك لأنها تفسد من الجو هناك سريعا، وقد سببت لآكليها في القديم والحديث أضرارا بليغة وتسمما منعهم من أكل اللحم حتى ولو كان طازجا، وهم يقبلون على أكله في (مكة) بشهية مما يهيب بالمسلمين أن يفكروا في عدم ذبح أضحياتهم في (منى) بدلا من تكدسها في الطرقات وعدم وجود من يأكلها وليذبحوها في مكة حيث نجد الفقراء والمعوزين.

هذا وإنا لنرى الإسلام يشدد في شروط الأضحية وأنها يجب أن تكون سليمة من الأمراض حتى لا تضر آكليها، سليمة من العيوب حتى لا تقزز منها النفس، فتكون بذلك خالية من كل مرض وعيب بدني فنرى الشارع يحتم في شروط صحتها السلامة من العيوب، ذلك لأنها ستؤدى إلى الفقراء المحتاجين، يجب أن لا يعطي الإنسان الفقير إلا الطيب، فإن الله طيب لا يقبل إلا طيبا، وهل يرضى لنفسه لحما من أضحية أو هدي به عيوب جسمانية أو مرضية؟ فلماذا يعطي الفقير المحتاج ما لا يرضاه لنفسه والله يقول: "لن تنالوا البر حتى تنفقوا مما تحبون"؟

وقد جرت عادة بعض المسلمين أن يعطوا الفقراء الخبز الذي جف وجمد، أو الطعام الذي فسد أو الجلباب الذي تمزق وأصبح لا يقبل

الرتق، وما ذلك بإحسان، فالإحسان أن يعطيه مما يأكل طازجا ومما يلبس نظيفا سليما وينفق مما يحب، فقد أحل الله تعالى للناس أن يأكلوا مما في الأرض حلالا طيبا وحرم عليهم أن يأكلوا الخبائث التي تضرهم في أبدانهم وعقولهم.

وعن عروة عن أبيه انه كان يقول لبنيه:

"يا بني لا يهدي أحدكم لله تعالى من البدن شيئا يستحي أن يهديه لكريمه (أي لمحبة المكرم العزيز لديه) فإن الله أكرم الكرماء وأحق ممن اختير له".

وروى سعيد بن منصور أن ابن عمر رضي الله عنهما سار فيما بين مكة على ناقة بختيه (الأنثى من الجمال) فقال لها: بخٍ بخٍ، فأعجبته فنزل عنها وأشعرها وأهداها.

هكذا كان أسلافكم، فانهجوا منهجهم، وسيروا على هديهم.

(٢)

نتكلم الآن عن بقية آية تحريم الدم ولحم الخنزير.

والمقصود بالدم هنا الدم المسفوح لا ما خالط اللحم، إذ يقول الله سبحانه في آية أخرى: "قل لا أجد فيما أوحي إلى محرما على طاعم يطعمه إلا أن يكون ميتة أو دما مسفوحا".

فما هو الدم؟ هو ذلك السائل المعتم الأحمر الذي يسير في أوعية الجسم من شرايين وأوردة وأنابيب شعرية، وهو يتكون من سائل يسمى (البلازما) وخلايا، فأما (البلازما) فتحتوي على ٩٠ في المائة ماء، ١٠ في المائة مواد صلبة.

أما خلايا الدم فهي نوعان: خلايا الدم الحمراء، وخلايا بيضاء تقوم بوظيفة الدفاع عن الجسم ضد الجراثيم.

ووظيفة الدم في جسم الإنسان أنه يقوم بحمل المواد الغذائية من المواد التي حدث منها الامتصاص في الجسم إلى الأنسجة المختلفة، كما أنه يحمل مخلفات الجسم إلى الأمكنة التي تفرز منها كالكليتين والمثانة والجلد وغيرها.

هذا والدم يعتبر أصلح الأوساط لنمو الجراثيم، فمجرد ذبح الحيوان يصبح عرضة لانتشار الجراثيم فيه، فإذا ما شرب الدم إنسان، فكأنما شرب مزرعة نمت فيها الجراثيم وتكاثرت، وهناك سموم تفرز لتتأثر بالطهي وتسبب التسمم لمتناولي هذا الدم، كما أن فيه فضلات أراد الله أن تخرج بواسطته من الجسم، لا أن يعاد تجرعها فتعود على الجسم بالضرر والهلاك.

ولقد ثبت أيضا أن الدم عسر الهضم، بما يحوي من مواد غير قابلة للهضم كما أنه إذا مر في القناة الهضمية تحلل وتعفن وأصاب الجسم بالأضرار المميتة كما أنه قد يحمل أيضا جراثيم الأمراض العفنة

المعدية في الحيوان قبل ذبحه.

هذا عن شرب الدم وتناوله كطعام، أما عن صفته في دم الإنسان المريض الذي أصيب مثلا بنزيف شديد من دمائه نتيجة حادثة، فيتعرض من نزف دمه إلى هبوط شديد وانخفاض في ضغط دمه، وصدمة تقوده إلى الموت إن لم يسعف حالا بنقل دم يشبه دمه فصيلة ونوعا إلى عروقه، فكم نجَّى نقل الدم من إنسان قوي صحيح إنسانا نزف دمه وخارت قواه، فلا أرى فيه تحريما ما دام فيه اضطرار، وقد أفتى بذلك العلماء أيضا (أنظر كتاب فتاوي شرعية لفضيلة الشيخ حسنين محمد مخلوف).

لحم الخنزير:

إن في تحريم لحم الخنزير لمعجزة بالغة للقرآن؛ لحم الخنزير ينقل مرضا من أخبث الأمراض، وإنه من حسن حظ المسلمين أن هذا المرض وغيره مما ينشأ من أكل لحم الخنزير لا يوجد بينهم في حين أنه منتشر بين الفرنجة وهذا المرض له صورتان.

الصورة الأولى : دودة مخصوصة توجد في الأمعاء الدقيقة.

الصورة الثانية : أكياس تظهر في أماكن متعددة من جسم الإنسان.

الدودة طولها متران أو ثلاثة أمتار، وقد تبلغ الثمانية أو أكثر في بعض الأحوال ورأسها مستدير يبلغ قطره ملليمترا وله خرطوم يحمل

صفين من رماح صغيرة تبلغ من عشرين إلى خمسين رمحا وله أربع ممصات ويتبع الرأس بقية جسم الدودة وهو حلقات صغيرة، ونهاية الحلقات هي الحلقات الناضجة.

فإذا ما أكل إنسان هذه الفضلات التي تحتوي الأكياس الصغيرة التي فيها بويضات الدودة يذوب الكيس الخارجي بتأثير عصير المعدة ويبرز الرأس وقد كان متغمدا، ثم يسير إلى الأمعاء الدقيقة وهناك يثبت الرأس نفسه بواسطة هذه الممصات التي ذكرناها في جدار الأمعاء، ثم يبني الجسم حلقات فوق حلقات ويبقى الإنسان حاملا هذه الدودة اللعينة وسببا في نقلها إلى الخنزير ثم من الخنزير إلى الإنسان ثانية.

وهذه الدودة تسبب في الأجسام النحيفة خصوصا وفي الأطفال أعراضا معوية شديدة، وقيئا، وشدة حساسية في الأعصاب، وأنيميا (فقر الدم) وليس هذا الخطر وسيطا كالحال في الخنزير، وهنا البلاء والطامة الكبرى أي يصير الإنسان حاملا هذه الأكياس فيكون من نتيجة وجودها في خطر داهم وموت محقق.

كيف يصاب الإنسان بالأكياس:

الإنسان إذا كان حاملا هذه الدودة عرضة لأن يصاب بالأكياس فقد يخرج منه دون أن يشعر أو وهو نائم بعض حلقات ناضجة من جسم الدودة فيشعر بالتهاب في منطقة الشرج فيحك هذا الموضع بأصابعه غير سبب هذه الالتهاب، فتعلق هذه البويضات التي لا ترى إلا

بالمجهر في أطراف أصابعه، ثم قد يضع الإنسان إصبعه في فمه لأي سبب من الأسباب فتذهب البويضات إلى أجزاء جسمه كما تذهب في الخنزير، والكبد والرئتين وفي المخ. ولا أخالكم إلا مقدرين تأثير هذه الأكياس، وهي كالأورام في هذه الأجزاء من جسم الإنسان.

وحالات هذا المرض بين المسلمين منعدمة، وفي بلادنا قليلة بالنسبة لغيرها من البلاد، ومن الحالات التي شوهدت حالة مدرس مصري في الإسكندرية كان يسكن في بنسيون أصحابه غير مسلمين فأتى مرة يعرض ورما في عينيه، وبامتحان هذا الورم ثبت أنه كيس هذه الدودة.

هذا ، وهناك مرض آخر يسمى (تريكينا اسبيرالز): وهذا المرض الذي ينشأ عن أكل الخنزير (والمنبار) المحتوي على (التريكينا الملتوية) هذا أيضا من أشد الأمراض فتكا بالإنسان، هذا وإن الوقاية تكاد تكون منه مستحيلة.

فلا يمكن أن يحكم أي طبيب بخلو الخنزير من هذا المرض إذا فحصت عضلات الخنزير التي تقطع كورق السيجار الخفيف قطعة قطعة بواسطة المجهر، وهذا فوق كل قدرة ولا يمكن تحقيقه، فآكل هذا اللحم أذابت عصارة الأمعاء الغلاف فتنطلق الديدان في الأمعاء، ويتم فيها تلقيح الذكر بالأنثى ثم يموت الذكر، وتدخل الأنثى في الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء، حيث تلد كل أنثى ١٥٠٠ جنينا، وتكون النتيجة ملايين من الإناث تدخل في الأوعية الليمفاوية وتتوزع مع أوعية

الدم إلى جميع أجزاء الجسم.

وقد قدر بعض الأطباء أن في الجرام الواحد من اللحم ما يزيد عن ١٥٠٠٠ دودة وقد يصل في جسم المصاب من ٣٠ – ١٠٠ مليون دودة، وهذا الدودة المتكاثرة العدد يسبب التهابات في العضلات مؤلمة وأوراما فيها، وأعراض حمى طويلة ناهكة وضيقا في التنفس، فإذا تكاثرت هذه الديدان مثلا في الرئتين قد تحصل الوفاة من التهاب الرئتين إلى غير ذلك من الأمراض المؤدية إلى الوفاة، وعلاج هذه الحالات غير متيسر ولا سبيل إلى الوقاية منها إلا بالامتناع عن أكل لحم الخنزير كما أمرنا الله تعالى.

الحج من الوجهة الدينية والطبية

يقول الله تعالى: "ولله على الناس حج البيت من استطاع إليه سبيلا، ومن كفر فإن الله غني عن العالمين".

الحج في صحيفة الإنسان طهارة ونقاء، يسمو بروحه في آفاقه ويتقلب في أعطافه وينال من ألطافه. وهل هناك في حياته ما هو أطهر من تلك الفترة التي لم يشبها دنس أو يشنها خطأ أو يرن فوقها ضلال والتي أعرض فيها عن خدع الحياة وبهرجها، وغض طرفه عن زخرفها؛ فالحج مطهر النفوس، يزيل عنها أدرانها، ويغسل منها أوزارها ويأسو جراحها. وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من حج فلم يرفث ولم يفسق رجع من ذنوبه كيوم ولدته أمه".

والحج دواء تصح به القلوب المريضة، وتنتعش به الآمال المهيضة وتشتد به العزائم الخابية، وتتيقظ به الضمائر الغافية.

وهو بمثابة مأمن للناس، تستقر فيه النفوس الحائرة، وتهدأ عنده العقول الثائرة وتسكن لديه القلوب السادرة: "وإذ جعلنا البيت مثابة للناس وأمنا".

والحج واعظ علمي ينهي عن القبيح، وطريق يدرك به الخير.

والحج للإنسان يثقل به الميزان، ولا يوجد شيء في الإسلام أبعد مدى وأطول يدا وأصدق ندى من الحج المبرور على صاحبه. والحج المبرور ليس له جزاء إلا الجنة،كما حدث بذلك سيد البشر صلى الله عليه وسلم.

والحج مؤتمر الإسلام العام، يجمع شمل المسلمين الأطهار من مختلف الألسن والألوان فيشعرهم أن لهم وحدة يجب أن توثق عروتها وأن لهم رابطة يجب ألا تنبت عقدتها، فهو اجتماع على طاعة الله عز وجل، عقد على التقوى حبله، وسقى بماء المحبة تربه. فمتى يستفيد المسلمون من عرفات ولهم في مؤتمره منافع وبركات: "وأذن في الناس بالحج يأتوك رجالا وعلى كل ضامر يأتين من كل فج عميق، ليشهدوا منافع لهم ويذكروا اسم الله في أيام معلومات على ما رزقهم من بهيمة الأنعام، فكلوا منها وأطعموا البائس الفقير، ثم ليقضوا تفثهم وليوفوا نذورهم وليطوفوا بالبيت العتيق".

الحج من الوجهة الطبية:

وإذا نظرنا إلى الحج من الوجهة الطبية وجدنا فيه رحلة كلها استجمام وراحة بال، وهدوء للأعصاب واطمئنان، إذ يشعر الحاج أنه في هذه الرحلة قد ألقى إلى الله تعالى عجزه وبجره، وأنه في رعايته وعنايته فتصفو نفسه وتسمو روحه.

كم رأينا من مريض عجز الطب عن علاجه، حج فعاد وقد استرد

صحته واستعاد للأكل شهيته، بل كان في رحلة الحج علاج لكثير من الأمراض النفسية حيث يستروح فيها المحزون الهناء، ويجد لجراحه الشفاء.

وفي الحج نجد نظام الكشافة بحذافيرها ففيه تعويد على التقشف إذ يبيت الحجيج في الصحراء في الخيام، في منى وعرفات، فوق أمهدة غير وثيرة، ويعتمدون على أنفسهم في جلب حاجياتهم وتجهيز أطعمتهم، ولكنه يفوق نظام الكشافة إذ أن نظام الكشافة جسماني فقط، ونظام الحج جسماني وروحي، فكما يدعو إلى نشاط الجسم يسمو بالروح.

هذا ولباس الإحرام البسيط ومظهره المتواضع وعدم حياكته ترتاح فيه النفوس وتطمئن به القلوب إذ يسوي بين الناس جميعا فتلين النفوس الجاحدة وتهدأ الأعصاب الثائرة، كما أن في هذا اللباس راحة للجسم من الملابس الضيقة الضاغطة التي تعوق النفس وتكسر الحركة الدموية. ثم أن نشيد التلبية "لبيك اللهم لبيك لا شريك لك لبيك.. إن الحمد والنعمة لك والملك، لا شريك لك" يقصر مع ترديده المسافات البعيدة، ويصغر مع تأثيره الساعات الطويلة وهو يفيد الجهاز الهضمي والعصبي، وقد أثبت "رونالد دافيد" أن الأناشيد التي تؤثر في النفس تزيد من قوة الهضم، وتهدئ الأعصاب حتى في الحيوان.

والإبل أقرب لذلك مثلا، فبالحذاء يسكن هائجها، وينعش خاملها

وتستعيد قواها لاستئناف سراها. فكيف بهذا النشيد السماوي، الذي يقع على الآذان كالأنغام والألحان، ويغسل من القلوب الأوزار والأدران.

والطواف فيه ترويح وتهدئة واقتراب من المولى عز وجل، فيشعر الإنسان وهو يطوف حول بيت ربه العظيم، أنه ليس في هذه الدنيا وحيدا، وأن هناك صلة تربطه بالقوة الكبرى المهيمنة على هذا الكون، فيشعر بالقوة تسري في جسده والراحة تعم قلبه، ثم أن في الأدعية التي يرددها تفريجا لما عسى أن يكون في صدره من أزمات. وهكذا تعالج هذه الأزمات النفسية اليوم بواسطة الأطباء النفسيين بالإفضاء بها إلى صديق فكيف لو أفضى بها إلى رب العالمين.

كما أن في الطواف فائدة جسمانية أخرى، وكذلك في السعي بين الصفا والمروة، إذ ينشط جسمه، ويذهب خموله، فهو رياضة بدنية، الحاج أحوج إليها في هذه الفترة، إذ لا عمل له إلا الجلوس للعبادة أو الصلاة وذلك مما يزيد في سمنته والسمنة أول باب يدخل منه الأمراض.

وماء زمزم الذي ينهل منه الحاج نهلا، مفيد ناجع، إذ فيه الصودا والجير والأحماض وغير ذلك من الأملاح فهو مياه معدنية صحية، والتضلع منه يؤثر في الجهاز الهضمي فينظفه وينشط سائر الأعضاء وهو أيضا مفيد للكليتين والكبد والمعدة والأمعاء.

والآن أسوق بعض النصائح الطبية إلى الذين أسعدهم الله بالحج:

أولا: أنصح الحاج أن يرتدي الملابس الخفيفة الفاتحة اللون، الواسطة غير الضيقة، حتى لا تعوق حركته وتساعد على التهوية فيختار جلبابا أبيض اللون من قماش خفيف، ويلاحظ أنه أن كان في مصر يسير بعض الناس في الصيف بدون غطاء الرأس، فإن تغطية الرأس في الحجاز من أهم ما يجب أن يفعله الحاج فيرتدي طاقية مع تغطية العنق من الخلف بمثل كوفيه أو منديل أبيض كبير، كما يجب أن يرتدي صندلا مفتوح الجوانب لتهوية قدميه بدون جورب وكذلك يجب تغطية العين من وهج الشمس بنظارة سمراء اللون.

ثانيا: أنصح الحاج بعدم السير في الشمس، وخصوصا من العاشرة صباحا إلى قبيل المغرب، وأن يكون دائما معه مظلة (شمسية) يتقي بها الشمس أن خرج، وأن يبتعد عن الأماكن المزدحمة بقدر المستطاع.

ثالثا: قبل الخروج من المنزل في الصباح يأخذ برشامة ملئت من ملح الطعام حيث أن العرق يخرج الأملاح من الجسم ويعرضه للأمراض، ويمكن تحضيره بإحضار برشام خال من أية صيدلية، وتملأ بمعرفة الحاج من ملح الطعام من نوع نظيف ناعم مكرر مثل (ستاندارد) ويباع في جميع محال البقالة وتوجد أقراص جاهزة أيضا في بعض الصيدليات.

رابعا: يجب الامتناع عن الأطعمة العسرة الهضم، كما يجب تقليل المواد الدهنية واللحوم، والإكثار من الخضروات والفواكه وكثرة شرب الماء، والاستحمام بالماء البارد يوميا.

خامسا: يأخذ الحاج معه (ترمس) يضع فيه الثلج حيث لا يمكن الاستغناء عنه في الأيام الشديدة الحر، والثلج الآن متوافر والحمد لله في بلاد العرب.

وقد منَّ الله علي بحج بيته، ومع الاحتياطات التي ذكرتها لم أشعر بشيء والحمد لله، وما ذكرته من سبيل الوقاية، ووقاية الله فوق كل وقاية فليعتمد الحاج على ربه ولا يخشى شيئا.

وختاما، أسأل الله لك ولي حج بيته الحرام، وزيارة مسجد رسوله عليه الصلاة والسلام مرات بعد مرات.

ربنا واجعلنا من القائمين بتأدية فرائضك، الموفقين لأداء شكرك القانتين المخبتين.

الصلاة بين الطب والإسلام

يقول الله تعالى: "قد أفلح المؤمنون، الذين هم في صلاتهم خاشعون".

ويقول سبحانه: "اتل ما أوحي إليك من الكتاب وأقم الصلاة إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر، ولذكر الله أكبر والله يعلم ما تصنعون".

الصلاة سراج الطاعات، ودليل اليقين، وسلاح المؤمنين، وهي كما قيل عرس الموحدين، فكما أنه في العرس تجتمع ألوان الأطعمة ففي الصلاة تجتمع ألوان العبادات، فإذا صلى العبد لربه ركعتين، فكأنما الله تعالى يقول له: هكذا أنت يا عبدي مع ضعفك قد جئتني بألوان العبادات، قياما وقعودا، وركوعا وسجودا، وقراءة وتهليلا، وتمجيدا وسلاما، فإني أنا الله مع قدرتي وجلالي لا أمنع عنك جنة فيها ألوان النعيم، كما عبدتني بأنواع العبادات.

والصلاة هي الدعاء والشكر والذكر لله رب العالمين، فبالصلاة يتاح للإنسان أن ينفس عن مشاعره في حضرة العلي العظيم، فنحن – الحين بعد الحين – نساق إلى غمار الشدائد، وتكتنفنا الظلمات من كل جانب فمن ذا الذي ينير لنا الطريق في هذه الظلمات، ويرشدنا في متاهة السبل؟ إنه الله وحده وأن الصلاة هي الطريق إليه سبحانه فيشعر المصلي

وهو واقف بين يدي ربه أنه يناجي من إذا أراد أمرا فإنما يقول له كن فيكون، فيحس بالراحة ويشعر بالطمأنينة، ثم تذكره صلاته في ساعة رخائه بأنه مخلوق ضعيف بين يدي خالقه، الذي إن شاء أعطى وإن شاء منع، وأنه مسئول أمامه سبحانه عن كل ما يعمل، وتذكره في ساعة بلائه بأن هناك ملاذا يلوذ به إذا انقطع من الدنيا ملاذه، فيزيد ذلك من قوة نفسه ونشاط حسه.

هذا وإن الصلاة كما تستلزم طهارة البدن بالغسل والوضوء، وطهارة الثوب من النجس والأقذار، وطهارة المكان الذي تقام فيه، فهي أيضا تستلزم طهارة الباطن، فكما طهرت أيها المصلي ظاهرك بالماء فطهر باطنك بالتوبة والندم.

ولنتكلم الآن عن فوائد الصلاة الطبية، فنبدأ بالكلام عن فائدة الوضوء إذ لا صلاة بغير وضوء.

الأمراض تنتقل للإنسان بإحدى طرق ثلاث.

أما عن طريق الفم أو بالاستنشاق، أو عن طريق الجلد، وما الوضوء إلا الطريق الذي يطهر هذه المواضع كلها. ففي المضمضة تنظيف للفم، وفي تكرارها في اليوم بع مرات كلما تكرر الوضوء للصلاة وقاية من أمراض الأسنان وتقيحات اللثة، كما أن في الاستنشاق بالماء البارد — كما ثبت حديثا — وقاية من الزكام المتكرر.

وأما غسل الوجه والأذنين واليدين فهو الذي يزيل عنها الأقذار والأتربة والميكروبات، حيث أن هذه الأجزاء هي المعرضة عادة للأمراض كما اتضح أن كثير من الميكروبات يصيب الإنسان بطريق اختراق الجلد.

فكأنما الوضوء نهر فيه يتطهر، فإذا ما قام المصلي بعد الوضوء إلى صلاته، كان في الصلاة استجمام للبدن وراحة للفكر، إذ هي أعظم طاقة مولدة للنشاط مزيلة للهموم والأحزان.

فكم من مريض عجز الطب عن علاجه، وسلم بقصوره، فاستحوذ اليأس على قلبه، تدخلت الصلاة فأبرأته من علته، وشفته من مرضه، ففي الصلاة رباط بالله الذي يملك الدنيا وما فيها، وفي ضراعته في الصلاة والتجائه إلى مولاه، ازدياد لقوته المعنوية، فيتغلب على ما يعتريه من ضعف مرض.

وقد حدث الأستاذ كوليم الإنجليزي المسلم أنه كان في إحدى رحلاته إلى بلاد المغرب على ظهر باخرة، فإذا بعاصفة هو جاء تهب حتى كادت السفينة أن تشرف على الغرق، فساد الذعر بين راكبيها، واختلط الحابل بالنابل، وهم لا يدرون ماذا يصنعون، فبعضهم يحزم أمتعته وبعضهم يصرخ في فزع وإذا به يلفت نظره جماعة من الركاب وقفوا بملابسهم البيضاء صفا صفا وهم يصلون، فالناس في اضطرابهم يموجون، وهؤلاء في صلاتهم يبتهلون، فسألهم بعد صلاتهم: من أي

الأديان أنتم؟ فأجابوه بأنهم مسلمون، ثم سألهم: ألم يفزعكم أشراف السفينة على الغرق؟ قالوا: لا، قال: وماذا كنتم تصنعون؟ قالوا: كنا نصلي لمن بيده مقاليد الأمور، إن شاء أحيا وإن شاء أمات فكان هذا الحادث سببا في إسلامه ودعوته للإسلام أينما حل.

هذا والإنسان بطبيعته محتاج في حل مشكلاته لأن يفضي بذات صدره وضيق نفسه إلى صديق حميم، ينفس عنه بعض ما يحتدم في أحشائه، ويهون عليه ما يصعب عليه احتماله، ولكن أين هذا الصديق الحميم بين الناس الذي أن أودع سرا لا يفشيه، وإن وقع بينه وبين صديقه جفاء لا يؤذيه فكفاك أيها المصلي بالله وليا وكفاك به نصيرا.

وفي الصلاة تشعر أيضا أنك لست منفردا بحل مشكلاتك، وكثيرا ما يأبى الإنسان أن يذكر لأقرب الناس همومه، ولكنه لربه في دعائه يناجيه بكل ما يعن له.

وقد أجمع الأطباء النفسيون الآن على أن علاج التوتر العصبي والتأزم الروحي، إنما يتوقف إلى حد كبير على الإفضاء بسبب التوتر ومنشأ القلق إلى صديق مخلص، فإن كتمانه في صدره يعتلج بين جوانحه مما يزيد المرض ويقود إلى الخطر.

فهذا أنت أيها المصلي، قد أفضيت بما يعتلج في جوانحك إلى رب العالمين، إلى من يعلم ما يجول في صدرك من سر دفين، وما تهمس به شفتاك لأقرب المقربين، وهو الذي لا يكشف سترك، ويقبل عذرك

ويغفر ذنبك، فتعلم أنك بذلك قد ركنت إلى ركن ركين، فتهدأ نفسك الثائرة، وتجبأ نزواتك الفائرة، وتتحسن صحتك، ويزول قلقك.

هذا إلى ما يصحب الصلاة من حركات مختلفة، بين ركوع وسجود، وقعود ووقوف، هي رياضة لعضلات الجسم ومفاصله، ونحن كما ننصح للذين يرمون صحة البدن أن يؤدوا بعض التمرينات الرياضية مرة في الصباح وأخرى في المساء، فالصلاة تقدم لهم رياضة جسمانية في غير ما عنف ولا ضرر خمس مرات في اليوم الواحد، وهي تبعت النشاط في أولئك الذين تضطرهم أعمالهم إلى القعود وعدم الحركة كثيرا كالموظفين وبعض أصحاب الحرف.

وما أغلب الحركات الرياضية التي تعلم اليوم في المدارس أو في الأندية ألا وهي توجد في حركات الصلاة.

انظر إلى المصلي إذ يبدأ بالوقوف مع تفريق القدمين قليلا حتى يسهل على الجسم حفظ توازنه، ثم يرفع يديه مكبرا تكبيرة الإحرام ثم يجعلهما إلى جنبيه أو يضمهما إلى بطنه، ثم انظر إلى ركوعه وهو عبارة عن ميل الجذع إلى الأمام مع وضع الكفين على الركبتين، وعند الوقوف بعد الركوع، وكيف تعمل عضلات الفخذ الخلفية على حفظ ميل الجذع إلى الأمام، ثم انظر إلى السجود، حيث تكون الركبتان وأصبح القدمين والجبهة وأصابع اليدين على الأرض، وكيف تعمل عضلات الرقبة والبطن والزراعين في هذا الوضع.

ثم انظر إليه بين الركوع والسجود، وكيف أن في ذلك تحريكا لعضلات الرجلين وهو يثنيها من الوصول إلى الوضع الأول إلى الوضع الثاني مما يكسب عضلات الرجلين القوة ويزيد عمل الرئة فتطرد ثاني أكسيد الكربون ثم في الجلوس مع وضع الساقين تحت الفخذين الأماميين. وكيف يمتد عضلات الفخذ الأمامية فيقويها ثم في السلام نهاية الصلاة وما فيه من تقوية لعضلات العنق.

ألست ترى إذن أن في الصلاة كل عضلة من عضلات الجسم وكل مفصل من مفاصله قد أخذ نصيبه من هذه الرياضة المتوالية؟.

ثم انظر إلى مواعيد الصلاة، فقد عينت بحكمة، فصلاة الفجر تؤدي قبل طلوع الشمس بساعة ونصف ساعة وفيها يكتسب الجسم نشاطا بعد خمول وقوة بعد ضعف، وفي هذا الوقت قد ثبت أن حرارة الجو تنخفض فتهبط في أواخر الليل خمس درجات أو أكثر فيتعرض النائم لنزلات البرد إذ لم يكن غطاؤه كافيا، فإذا قام الإنسان للصلاة في هذا الوقت ذرا عن نفسه هذه النزلات من أنفلونزا أو غيرها.

وصلاة الظهر والعصر فيها استجمام للبدن، وراحة للفكر من مشاغل الحياة، وكذلك صلاة المغرب والعشاء من أكبر الرياضيات الجسمانية والنفسية لختام حياة، وكذلك صلاة المغرب والعشاء من أكبر الرياضيات الجسمانية والنفسية لختام حياة النهار واستقبال راحة الليل.

اليأس بين الطب والإسلام

يقول الله تعالى: "ولا تيأسوا من روح الله أنه لا ييأس من روحِ الله إلا القوم الكافرون".

اليأس مهدم الآمال، ومقوي أركان الإهمال، فما استولى اليأس على إنسان إلا أخمله وأراده، ولا خامر قلبه إلا أضعف من قواه، فتضطرب حياته، وتخمد جذوته، وتتراخى همته، وتخيب أمنيتهم، ويرى الدنيا في عينه أظلم من الدجى وأضيق من سم الخياط، فالوجوه أمامه مسودة، والسبل دونه منسدة، حتى أنه ليدخل إلى الحديقة الفناء والسماء مضحية، والشمس تبعث الدفء والضياء، والأرض رقعة خضراء فلا يحرك مشاعره ما يراه من منظر الطبيعة في أبهى حللها، وأكمل زينتها، فلا ابتسامة الأزهار المونقة، ولا تدفق المياه الجارية، ولا صوادح الأطيار فوق الأفنان، تهز أوتار قلبه، أو تغري بصره باجتلاء هذا الجمال، إنما يأخذ بصره وردة قد لفحتها حرارة الشمس، فذبلت أو زهرة خلت منها الحياة فانفرطت، ولا يرى إلا جيوش النمل وهي تعبث بسيقان الأشجار، والبعوض وهو يتطاير فوق الأرض الخضراء يفسد من نضرتها، ويؤدي ببهجتها، فالناس بمحاسن الحديقة يبتهجون وصاحب اليأس لا يرى فيها إلا ما يؤدي العيون، ولا ينظر في الحياة إلا إلى الجانب القاتم الحزين.

كيف يقنط من رحمة ربه من يسمع قوله تعالى: "قال ومن يقنط من

رحمة ربه إلا الضالون" أم كيف ينضب رجاء من يقرأ قوله عز من قائل:"وهو الذي ينزل الغيث من بعد ما قنطوا وينشر رحمته وهو الولي الحميد".

فالله تارة يدعوك إلى كنف تنزيله، وتارة بواضح سبيله، وأخرى على لسان رسوله، فأحسن الظن بالله تعالى إن دهمتك من الزمن البلايا؛ فحسن الظن به سبحانه للروح غذاء وللنفس دواء، يقول النبي صلى الله عليه وسلم فيما يرويه عن ربه: "أنا عند ظن عبدي، وأنا معه إذا ذكرني ومن تقرب إلى شبرا تقربت إليه ذراعا، ومن تقرب إلى ذراعا تقربت إليه باعا، وإذا أقبل إلى يمشي أقبلت إليه أهرول".

إن الحياة قاسية صارمة فيها مصائب ومحن، ولا ينجو من محنها الإنسان إذا وهن، فلا منجاة له إلا بالصبر وترك اليأس، وطريقها وعر لا يقطعه إلا من مرن على تذليل الصعاب، وامتلأت نفسه بالآمال فابتسم في كل حال، واستشعر روح الغلاب، وجعل التفاؤل رفيقه.

فإذا أظلمت الدنيا أمامك فانتظر النور من بين الظلمات كما ينزع القمر من بين الدياجي، فإن أحلك لحظات الحياة لا تعمر إلا قليلا ثم يعقبها الضياء.

ألم تر إلى آدم وقد طاب في الجنة عيشه ثم أخرج منها فصبر، وإلى نوح وقد سال ربه في ابنه فلم يعط مراده فرضي بالقدر، وإلى الخليل وقد ابتلي بالنار فلم ييأس من رحمة الله، وإلى يعقوب وقد فقد

الولد، ويوسف وقد ابتلي بمجاهدة هواه، "وأيوب إذ نادى ربه أني مسني الضر وأنت أرحم الراحمين"، وداود وسليمان وقد ابتليا بالفتنة، ومحمد صلى الله عليه وسلم لقي ما لقي في سبيل دعوته، فلم ييأسوا بل أنار الله لهم الطريق وكان صبرهم خير عدة ورفيق، ولم يكفكف ما أصابهم من عزمهم، أو يضعف من أملهم.

فلا تيأس أيها المؤمن من روح الله وإن طال في الحياة عناؤك، وليكن لك من طول العناء حافزا إلى الرجاء، فإن الله تعالى يقول: "إن مع العسر يسرا".

اليأس من الوجهة الطبية:

اليأس يسبب في النفس الانقباض، والانقباض يقود إلى أمراض كثيرة منها مرض السوداء، فيطغى على نفسية المرض موج من الكآبة، ويتسلط على قلبه أنواع الاضطرابات المختلفة، وترسم على وجهه تجاعيد الاكتئاب وتنخفض درجة حرارته وتزداد سرعة نبضاته، ويفقد الشهية للطعام، ويتكاسل الكبد فينتج الإمساك، وتقل فيه قوة الانتباه، وتعتريه الهواجس ويغلب عليه الهم والحزن وما أدراكم ما الحزن، فإن للحزن أثرا على الأعصاب أسوأ من أكثر الأمراض، فاضطرابات الأعصاب وعدم الترويح عن النفس عند الصدمات يسبب ضغط الدم ويجلب مرض البول السكري ويتلف الأعصاب فكم من شخص ساوره اليأس فقادة إلى الحزن وأصيب بمرض السكر، وارتفع ضغط دمه إلى درجة الخطر، وقد عالج الإسلام هذه الانفعالات النفسية بدعوة الإنسان

إلى الاطمئنان بربه وعدم الحزن ونبذ القلق فقال تعالى:

"الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله، ألا بذكر الله تطمئن القلوب" فبذكر الله لا يزعج الإنسان قضاء، ولا يحزن لقدر، يتقبل ما يسره كما يتقبل ما يضره بقلب عامر بالإيمان مطمئن بالرحمن عالم أنه "لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا" فمن اطمأن بربه سهلت عليه كل مصيبة، ولم يزايله صبره عند أية بلية، وقد أمر الله تعالى بذلك فقال "ولا تهنوا ولا تحزنوا" وجاء الطب النفسي الحديث مؤيدا ذلك ومبشرا بمبادئ الدين، إذ يرى أن الاستمساك بالدين ينزع من النفس قلقها، ويزيل عنها توترها، فما أسهل انهزام الرجل إذا ضعف إيمانه، وما أعظم انتصاره إذا كان بالله اطمئنانه، فالمرء المتدين لا يعاني مرضا نفسيا.

ثم إن هناك تأثيرا سيئا يسببه الحزن واليأس والقلق والاضطراب في المعدة، فتتأثر إفرازاتها باضطراب الغدد الخاصة بإفراز العصائر اللازمة للهضم وتزيد مقاديرها وهذه العصائر هي التي تهضم المواد الزلالية في الطعام فإذا ما زادت عند حدها صار العصير مركزا فيؤثر في جدار المعدة ويرققه ثم يثقبه فتنشأ القروح المعدية.

وما اليأس إلا نتيجة القلق والحزن، وما هذه الأمراض إلا نتيجة اليأس، ولذلك كان نبينا صلى الله عليه وسلم يتعوذ دائما من الهم والحزن فيقول:

"أعوذ بك من الهم والحزن" ويدعو ربه: "رب اشرح لي صدري

ويسر لي أمري" حتى تذهب همومه وتنجاب أحزانه.

والآن نسوق بعض النصائح فنقول:

اعمل أيها المؤمن لدنياك في أمل، ولآخرتك بحسن العمل، ومهما أخفقت في دنياك فلا تجبن ولا تيأس، فإن الفرج يأتيك من حيث لا تحتسب، ألم تسمع قوله تعالى: "حتى إذا استيأس الرسل وظنوا أنهم قد كذبوا جاءهم نصرنا فنجي من نشاء ولا يرد بأسنا عن القوم المجرمين".

أتظن أنك تقع يوما ما في أسوأ مما وقع فيه (يونس) نبي الله إذ وقع في بطن الحوت في قاع الماء، فاهتدى في ظلماته المتراكمة بالرجاء، وتوجه لربه بالدعاء، ولم ييأس من روح الله، ونادى ربه في الظلمات: "لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين" فأمر الله الحوت فطرحه في العراء وأنقذه مما فيه من بلاء: "فلولا أنه كان من المسبحين للبث في بطنه إلى يوم يبعثون".

فذكر الله وتسبيحه، كان أمله الوحيد وهو حبيس في بطن الحوت.

أيها المؤمن.. انظر إلى الحياة بمنظار الابتهاج والاستبشار، وأخلع عن عينيك منظار اليأس والتشاؤم، وجد وادأب ولا تمل أو تيأس، وألم أن واجبك في الحياة يتقاضاك أن تسعى وتدأب، وتنتجع كل روض وتلقي دلوك في كل حوض، وألا تسأم الطلب ولا تمل الدأب، فإن من طلب نال، وما اختار العسل من اختيار الكسل، ولا ملأ الراحة من

استوطأ الراحة.. هذا فتى في غدارة شبابه قال لأبيه وقد قلده سيفا فوجده قصيرا وخشي أن لا ينجح في مبارزة الأعداء: "يا أبت أن ذا السيف قصير" فأجابه: "يا بني تقدم به خطوة فيصير طويلا".

استبشر فان الفرج يمنع الكرب، وأن مع العسر يسرا، ولله مع كل روح روح وفي كل حرج فرج، وأفرع إلى الله في كل ما هم ودهم، وتوكل عليه في كل ما ناب وألم، واذكر ربك في صحتك يذكرك في مرضك، وأذكره في غناك يذكرك في فقرك، وأذكره في أملك بذكرك عند بأسك

وتعرف إليه في رخائك يعرفك في بلائك، وتيقن أن أعظم علاج ليأس نفسك هو إيمانك بربك، فإذا نزلت بك نازلة يضيق بها ذرعك فول وجهك نحو ربك حتى لا يتولاك اليأس وينضب منك معين الرجاء.

فلماذا لا تنسخ ظلمات قنوطك بتجديد إيمانك كل يوم بالله، فذلك جلاء الحياة يكسبها الصقال والجمال، ويبدلك من أسوا حالاتها خير حال، ويا من أسرفت في الذنوب حتى ضاقت بها القلوب، لا تيأس من رحمة ربك:

"قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله"

الإيمان أنشودة.. طاعة الله ألحانها، وتقواه أوتارها، وهو روح وريحان وراحة واطمئنان، ألم تر إلى قلب المؤمن غرس فيه بذر الطاعة الرحمن، وزيَّنه بالتقى الملك المنان فحفظه من رجس الشيطان، وإذا عمر القلب الإيمان آمنت بإيمانه جوارح الإنسان، فخلع على وجهه المهابة والأنوار، وعلى لسانه الصدق في الأقوال، وعلى العين غض البصر عما حرمه الله وعلى الأذن الاستماع للنصيحة والبعد عن الغيبة وعلى سائر الأعضاء الحفظ من الزلل فكان ممن قال فيهم ربهم:

"وهدوا إلى الطيب من القول وهدوا إلى صراط الحميد".

والمؤمن يؤثر رضا ربه على هدى نفسه فإن رأى منها جماحا ألجم وحجر، وإن أحس منها مطمعا ألقمها الحجر، فمن آمن اجتنب المحرمات وسارع إلى الخيرات. الإيمان بالله يجلو نوره كل ظلمة، ويكشف كل غمة فلا ترى مؤمنا إلا وقد انقشعت عنه سحائب الظلمات، وانجلت عن قلبه الهموم والحسرات، وعمر قلبه السرور، فلا حزن ليبقى مع الإيمان بالله، ألم تسمع قوله سبحانه حكاية عن نبيه صلى الله عليه

وسلم أنه قال لصاحبه: "لا تحزن إن الله معنا" وكيف يجد الحزن سبيله إلى قلب عرف إلى ربه طريقه فأنزل الله السكينة عليه:

"هو الذي أنزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا إيمانا مع إيمانهم".

فالمؤمن أن كرثته نائبة استعان بالله على دفعها فإن ذهب عنه همها كان بها، وإلا فيرجع لإيمانه ويقول لنفسه قدر الله وما شاء فعل "قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا".

فتراه دائما في كم من المخاوف وبالقضاء راضيا وبرزقه قانعا فهو يقرأ قوله تعالى: "وفي السماء رزقكم وما توعدون" فيعلم لو أن للرزق لسانا لهتف بمن نام ورقد أو أن له يدا لجذب باليد من بعد أو لو أن له قدما لوطأ بها الجسد.

أجل.. لقد ألبس الله المؤمن من أنوار وجهه، وكساه من خلال معرفته، وسقاه شرابا طهورا، فإذا ما شرب منه قرب، وإذا قرب كشف وإذا كشف اتصل وإذا اتصل وصل، فهو في مقعد صدق عند مليك مقتدر، أما أولئك الذين بعدوا عن الإيمان فترى ظلمة المعاصي قد خيمت على نفوسهم كالضباب في يوم داجن، وبذلك ينسدل فوقهم ليل الكفر وتغيب عنهم شمس الإيمان فهم في ظلمات بعضها فوق بعض.

الإيمان من الوجهة الطبية:

ترى المؤمن دائما منشرح الصدر، هادئ الأعصاب، قد سكنت الطمأنينة في نفسه، لا يشكو قلقا ولا يعاني مرضا نفسيا أو عصبيا ثم أنه باتخاذه ربه مولى وعضدا، تقوي داخله المعنوية فيتغلب على كل ما يعترضه، وهيهات لمثله أن ينهزم أمام أي مرض، كما أنه ينجو من المعاصي فيصون نفسه من ارتكاب ما يغضب ربه، ويحفظ بدنه، فلا يقع فريسة للأمراض التناسلية وغيرها، ولا يشرب الخمر فلا يتعرض بذلك لأضرارها ولا يفرط في شيء أو يفرط، ولا يحمل في نفسه لأحد موجدة ولا بغضا، ولا تعتلج في نفسه النزوات ولا تسيطر عليه الشهوات، فينام قرير العين برضاه عن ربه ورضا ربه عنه:"الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون".

ولقد أصبح الآن من أهم ما يوصي به العلاج الحديث لمعظم الأمراض: تقوية الروح المعنوية، وهل هناك أسمى من الإيمان في هذا الصدد أو أنفع من الالتجاء إلى الخالق إذا نزلت به شدة أو اعتراه مرض؟

أما غير المؤمن فهو نهب للأمراض النفسية والعصبية والجسمانية وهدف للتعلق بالأوهام، إن كربته نائبة فرغ لها صبره، وضاقت عليه الأرض برحبها، وهام في أودية السهر، واضطرمت في نفسه الانفعالات، فأثر ذلك في هرمونات الغدد ذوات الإفراز الداخلي للجسم.

وكم رأينا من رجل حزن مثلا على فقد عزيز له، فملك الجزع عليه أمره وأخرجه عن طوره، وأفرط في أحزانه ، فكانت النتيجة مرضا أقعده، أو موتا فاجأه، وذلك سببه تأثير الصدمة في نفسه فهي تحدث اضطرابا في دورة دمه فيختلج وتكثر نبضاته ثم تؤثر في أعصابه وخلايا مخه فيتعرض للصرع والتشنجات وتفكك الشعور وذهاب العقل.

عجبا للرجل يؤلمه عضو من أعضاء جسمه فيسرع إلى الطبيب يستفتيه ويستكتبه وإلى الدواء يأخذه ويتجرعه، فإذا مرضت نفسه من الذنوب وآثارها، وأصبحت في ظلمة حالكة واحتوته المخاوف من كل جانب، تقاعس عن البحث عن الدواء، وما دواؤه إلا في الإيمان يسكب الله به في نفسه الراحة والهدوء، ويزيح به عنه الخوف والمرض.

فإلى هؤلاء الذين طال بهم الطواف على الأطباء متنقلين من طبيب إلى طبيب يلتمسون لديهم الدواء من أمراضهم النفسية وأدوائهم العصبية.. عليكم بالإيمان بالله وذلك بالوقوف عند حدوده والوفاء بعهوده والغرق في شهوده، وإن رأيتم في أنفسكم ميلا إلى المعاصي، ففروا إلى مالك النواصي: "ففروا إلى الله أني لكن منه نذير مبين".

الربا بين الطب والإسلام

يقول الله تعالى: "الذين يأكلون الربان لا يقومون إلا كما يقوم الذي يتخبطه الشيطان من المس، ذلك بأنهم قالوا إنما البيع مثل الربا وأحل الله البيع وحرم الربا".

الربا في الأصل الزيادة، ولقد اعتاد الناس في الجاهلية أنه إذا كان لرجل منهم على آخر دين فحل ميعاد سداده، يوفي صاحب المال المدين دينه، إن كان قادرا وانتهى الأمر بذلك، وأما إن كان في عسرة زاد دائنة مالا وزاد الدائن المدين أجلا. فإذا جاء ميعاد السداد ثانية قال له ما قاله في المرة الأولى وينتهي الأمر بمضاعفة الدين أضعافا كثيرة.

وهؤلاء المرابون في الجاهلية كانوا كثيرين، وقد أثروا نتيجة إعطائهم الناس المال بالربا في حين قد افتقر سائر الناس، ولم تكن لديهم أية نخوة في ذلك بل كانوا يستغلون احتياج المحتاجين وأزمة المأزومين فلا يفرجون لهم كربة إلا بأخذ الثمن وبأخذه مضاعفا، وهذا الثمن لم يكن إلا الربا.

هكذا كانت حالة الناس في الجاهلية قبل أن يسطع نور الإسلام، فلما أشرق عليهم نوره نهى عن الربا، ولم يغب عنه حال أولئك الذين يقعون في الضيق وتجتاحهم الأزمات المالية فيضطرون تحت ضغط

الحاجة أن يمدوا أيديهم إلى الأثرياء ليعينوهم على حالتهم، فحث الإسلام هؤلاء الأغنياء على أن يقرضوهم القرض الحسن.

ثم رأف بحالة المدين فجعل السداد عند الميسرة: "وإن كان ذو عسرة فنظرة إلى ميسرة" حتى لا يطغى الدائن على المدائن منتهزا فرصة أعصارة، ثم بين له أن من يفك أزمة المحتاج وينفس كربة المكروب نفس الله عنه يوم القيامة فقال النبي صلى الله عليه وسلم :" من سره أن ينجيه الله من كرب يوم القيامة فلينفس عن معسر أو يضع عنه" وقال أيضا: "من أنظر معسرا ووضع عنه أظله الله في ظله".

ونرى أيضا أن الإسلام، وقد حرَّم الربا وأنصف المدين لم يترك الدائن دون إنصاف بل عمل على اطمئنانه على دينه.

ثم حث رسول الله صلى الله عليه وسلم المدين أن يسدد دينه، وحذره من المماطلة في رد الحق إلى صاحبه فقال: "من أخذ أموال الناس يريد أداءها أداها الله عنه، ومن أخذها يريد إتلافها أتلفه الله".

كما أن النبي صلى الله عليه وسلم لم يصل على جثمان ميت علم أن عليه دينا، كل ذلك ليحث الناس على سداد الدين وقال أيضا: "مطل الغنى ظلم"، وإن الدين ليظل قيدا في عنق المدين لا يفك عنه إلا بالسداد، ولا تقبل له توبة ما لم يسدد دينه، فإن توفي يسدد الدين من مال المدين إذ يقول جل شأنه: "من بعد وصية يوصي بها أو دين"، فإن لم يكن له مال يورث فالدولة ملزمة بأدائه عنه.

وهكذا نرى أن الإسلام يحافظ على أموال الدائنين، ويحث المدينين على سداداها، وهو إذ يحرم الربا فلأن فيه خراب الأسر ودمار البيوت ولأنه يقطع أواصر المودة بين الناس، وهو سلب واقتناص أيضا لأموال المحتاجين فإنهم إن تعاملوا به وعجزوا عن السداد وازدادوا في الأجل بزيادة المطلوب منهم زاد عجزهم حتى تذهب أملاكهم، فيحرم الإسلام سلب هذا المال بدون وجه حق فيقول صلى الله عليه وسلم "حرمة مال الإنسان كحرمة دمه".

وهؤلاء المرابون كثيرا ما يعتمدون على أن يعيشوا من الربا فنراهم الآن يتخذون لهم مهنة إلا الربا فيألفون الكسل ويمقتون العمل، والإسلام يمقت البطالة، ويشجع على العمل وأخذ المال حلالا طيبا، فيقول صلى الله عليه وسلم "إن الله يحب العبد المحترف".

أضرار الربا الطبية:

لا شك أن الدين هم بالليل ومذلة بالنهار، فالمدين يشعر أن وراءه دينا ثقيلا، فيحتويه الهم من كل مكان، وتلفه الأحزان مهدم الآمال ومقوض بناء الأعمال، ما استولى على الإنسان إلا أخمله وأراده، فيسبب لديه مرض السوداء، فيرى الدنيا في عينه أضيق من سم الخياط، فالوجوه أمامه مسودة والسبل دونه منسدة، ويميل إلى الوحدة واعتزال الناس ويصاب بالأرق الذي يصحبه القلق، الذي يسبب له الانفعالات النفسية فتزداد مادة (الأدرينالين) في جسمه إفرازا، وهذه تؤثر في الضغط الدموي، وقد أثبت الطب أن من أسباب مرض البول السكري وارتفاع

ضغط الدم الحزن إذا اشتد، ومن الحقائق المعروفة أنه عندما تهبط قيمة الأسهم في البورصة يلاحظ ارتفاع نسبة السكر في البول والدم بين المضاربين.

هذا عن المدين، أما الدائن فهو أيضا عرضة للانفعالات النفسية كم من دائن أفلس لعدم سداد مدينيه الديون، فتعرض للأمراض العصبية وغيرها من الأمراض، إذ يرى أن أمواله التي أقرضها للناس وهو يأمل أن تزداد على مر الأيام تضخمها إذ بها قد ضاعت وذهبت فتذوي صحته، وقد يضعف قلبه عن احتمال الصدمة فيذهب ربحه ويصاب بالسكتة القلبية في كثير من الأحيان فالحزن والصدمات تسبب زيادة ضربات القلب، وتقود إلى أمراضه كما أنها تسبب في كل انسان حزين قرحة المعدة.

وكم من مراب لا يقرض الناس إلا برهن، كعمارة أو ذهب كثير، فلا تظن أن هذا يخلو من ضرر، فهو قد يصيب صفقة كبيرة من الذهب، أو ينتزع ملكية عمارة وتصبح حقه إذا عجز المدين عن السداد، فيرى نفسه أصبح بين عشية وضحاها وقد أثرى ثراءً مفاجئا، فهذا السرور المفاجئ أيضا يطغى بأعصابه دفعة واحدة، وقد يسبب له الموت المفاجئ، وإن هذا السرور المفاجئ العظيم ليؤثر في الأعصاب أكثر من المصائب، فالمصيبة إن حلت بالإنسان، فلا يزال الأمل يحلق به حتى يخفف وقعها ولا يفتأ الإيمان يقلل من حدتها.

لذلك نرى الله سبحانه قد أحل البيع؛ ففيه الكسب المشروع الذي يأتي تدريجيا والذي يترقبه صاحبه، فليس هناك مفاجأة تضر بأعصابه، وهو أيضا كما يتوقع الكسب يتوقع الخسارة، فهذه الانفعالات الوقتي المتكررة تقوية على احتمال الصدمات الوقتية إذا أصيب بكسب أو خسارة كبيرة.

ولقد لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم، آكل الربا وموكله كما جاء في الحديث الشريف: "لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم آكل الربا (وهو الآخذ للزيادة) وموكله (الدافع لها) وكتابه وشاهديه، وقال هم سواء" رواه مسلم وغيره.

قد يقول بعض الناس أن الربا قد يباح عند الضرورة قياسا على بعض الأحكام الشرعية إذ أباحوا أيضا أكل الميتة لمن اضطر غير باغ ولا عاد فهذه الإباحة أبيحت لأن فيها إبقاء على الحياة، ولكن أية ضرورة في الربا.

أية ضرورة لرجل يريد أن يضيف إلى عمارته أدوارا بالمال الذي يأخذه بالربا ولو قنع لكان خيرا له، فقد يذهب الربا بكل ما جمع؟ والأمثال في ذلك التي لا تدعو إليها ضرورة لا حصر لها.

ألا ما أحسن المال الطيب، ونعم المال الصالح للعبد الصالح، وما أقبح الحرام، والله جل شأنه طيب لا يقبل إلا طيبا.

يقول الله تعالى: "وأنهار من لبن لم يتغير طعمه"، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "من أطعمه الله طعاما فليقل اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه فإني لا أعلم ما يجزي من الطعام والشراب إلا اللبن". رواه أبو داود والترمذي وابن ماجة عن ابن عباس رضي الله عنهما.

ولقد جاء في الصحيح عن الرسول صلى الله عليه وسلم أن جبريل جاء عليه السلام بإناء من خمر وإناء من لبن، فاختار النبي إناء اللبن فقال له جبريل: "اخترت الفطرة.. أما أنك لو اخترت الخمر لغوت أمتك". فنرى أن جبريل عرض الخمر على النبي قبل أن يعرض اللبن إلا أن الرسول صلى الله عليه وسلم اختار اللبن وأعرض عن الخمر، فقال له جبريل أنه اختار الفطرة التي بدأ الله الناس عليها.

ولا شك أن اللبن هو الغذاء للإنسان منذ ولادته، وكذلك للحيوان، وهو الغذاء الكامل والطعام الوحيد الذي حباه الله للإنسان مذ كان وليدا فنمت به الأجسام وترعرعت به الأبدان.

ويقول الآن علماء التغذية أن اللبن هو الغذاء الوحيد الذي يمكن

للإنسان الاعتماد عليه وحده في التغذية إذ يحتوي على جميع المركبات الأساسية الضرورية التي لا يستغني عنها جسم الإنسان، فهو يشتمل على البروتين اللازم لتركيب خلايا الجسم ونموها، وعلى الفيتامينات وعلى عناصر الحرارة والطاقة في كسره ومواده الدهنية على الأملاح.

وقد روي عن النبي صلى الله عليه وسلم: "أنه شرب لبنا ثم دعا بماء فتمضمض وقال أن له دسما" أخرجاه في الصحيحين عن ابن عباس. والمواد الدهنية التي فيه على هيئة حبيبات صغيرة في شكل مستحلب وسكره في وقت لم يكن الطب قد عرف محتوياته، ولا قدر نفعه ولا مزاياه.. ولقد أثبت الطب حديثا أنه يحتوي على كل المواد الضرورية لغذاء الإنسان.

هذا وقد لوحظ أن الذين يتعاطون اللبن بمقادير كبيرة قد تميزوا بأجسام قوية وبنية كبيرة، وقدر الله تعالى أن يعيشوا أعمارا أطول من غيرهم، وأن ينجبوا ذريات كانوا على الزمن أطول بقاء، بل أثبتت التجارب أنهم كانوا على تحصيل العلم أقدر، وفي نجاهم في الحياة كانوا أكثر حظا من غيرهم الذين حرموا أنفسهم اللبن.

ولقد شاهدت بعض الرجال المعمرين في الحجاز ممن بلغوا فوق المائة من السنين، وعلمت أن غذاءهم طول الأيام هو اللبن إما صرفا أو ممزوجا بالشاي ويأكلون اللحم مرة في الشهر، أو قد لا يأكلونه، وصحتهم مع بلوغهم هذه السن يغبطهم أمثالنا عليها، وعلى نشاطهم

وسرعة بديهتهم. ولقد أوجد الله اللبن للطفل الرضيع، يتغذى به غذاء به ينمو ويكبر وتنبت أسنانه وتظهر، ثم يحبو ويخطر، ثم يفطم عن ثدي أمه، فلا يكون له غذاء بعد ذلك أهم من اللبن ومركباته، ثم لا يستغنى بعد ذلك في كل طور من أطوار حياته عن اللبن.

(٢)

وينصح الأطباء كل انسان بأنه من الواجب عليه أن يحصل على مقدار نصف لتر من اللبن يوميا في غذائه.

ويخرج من اللبن الزبدة والجبن ونفعهما مما لا يحيط به قول. هذا عن اللبن الحليب، فقد يسأل سائل: وهناك نفع أيضا وفائدة من أكل اللبن الزبادي أو اللبن الرايب؟ فأقول أن قيمة اللبن الزبادي الغذائية لا تقل عن اللبن السائل.

واللبن الزبادي لبن قد تخمر بأحد أنواع البكتريا التي تحول سكر اللبن فيه إلى حامض اللبنيك، ولهذا الحامض تعزى حموضة اللبن الزبادي الذي تكسبه تلك النكهة السائغة، كما أنها تسهل الهضم، ففي أثناء عملية التخمر في صنع اللبن الزبادي، يتكون ثاني أكسيد الكربون، وهذا ينبه من المعدة عصائرها ويسهل من الأمعاء امتصاص المواد الدهنية.

فاللبن الزبادي مفيد للصحيح والمريض، ومعتل المعدة وصحيحها

لسهولة هضمه، إذ أنه نتيجة للتخمر يتأثر (بروتين) اللبن أي زلاله المعروف باسم (الكازين) فيترسب على شكل حبيبات رقيقة سهلة الهضم، كما تتحلل بقية المواد الزلالية الأخرى إلى مواد أبسط هضما.

ويرجع كثير من علماء التغذية سبب طول عمر الشعب الدانمركي والبلغاري إلى إكثاره من تناول اللبن الزبادي ضمن وجباته الغذائية، وبعض بلادهم يباع هذا اللبن لا كما يباع لدينا في أوان صغيرة من الورق أو الفخار، بل يباع بالأقة ونصف الأقة وربعها.

ويضم اللبن الزبادي معظم الفيتامينات التي باللبن الحليب وأهمها فيتامين "أ" وفيتامين ب، وفيتامين ج. واللبن الزبادي يمنح الجسم حرارة غذائية عالية، فالآنية الصغيرة تمد الجسم بحوالي ٢٦٥ سعرا.

ولقد استعملت هذه الألبان المختمرة في علاج كثير من الأعراض منذ أمد بعيد، ففي أمراض الكلى والمسالك البولية والحميات وأمراض الكبد واضطرابات المعدة والأمعاء والإسهال وتصلب الشرايين، وفي كل مرض يستلزم غذاءً أو عشاءً خفيفا مثل حالات الضغط الدموي المرتفع، وفي حالات الذبحة الصدرية التي يحركها مثلا أكلة زادت في كميتها وصعب هضمها، كما أنه يوصف في بعض الأمراض الجلدية.

واللبن الرائب هو الناتج المتخمر من اللبن بعد أن ينزع الدسم منه كما يحدث عند استخدام الزبدة منه بواسطة (الخض) وهو من حيث قيمته الغذائية لا تقل عن اللبن الحليب أو الزبادي سوى ما فقده من

الزبد والفيتامين الذي يصحبها عادة، ولكنه ذو قيمة غذائية وذلك بالنسبة لما يحويه من المواد الزلالية الكثيرة والأملاح.

ولقد عرف الناس فضل اللبن المتخمر من قديم حتى أنهم زعموا في أساطيرهم أن خليل الله إبراهيم عليه السلام كان أول من تعلم صناعته من الملائكة الكرام.

ومن أقدم أنواع الألبان المتخمرة نوع يسمى (الكيفيير) ولقد صنعته بلاد القوقاز وروسيا الجنوبية من ألبان الأبقار والماعز والنعاج، ولا يزال إلى اليوم مشروبا سائغا لأهالي تلك البلاد.

وفي تركيا وبلغاريا يصنعون نوعا آخر سمونه (اليوغورث)، وتظنون أن نعمة الله على الناس بهذا اللبن السائغ للشاربين اقتصرت على نفعه شرابا بل تشير الأنباء الحديثة بأنه قد استخرج مركب جديد لعلاج الحروق يحتوي على كازيين اللبن (والكازيين كما ذكرنا هو المادة البروتينية الرئيسية في اللبن) وتضاف إليه مادتان أخريان، وتعالج الحروق بهذه المركب فتكون قشرة سميكة على سطح الحروق تكون نتيجتها سرعة في التئام الجروح.

بل قد وجد حديثا بحث طريف هو أن شرب اللبن يمنع الإصابة بمرض (الملاريا) وقام البحث على حقن الفئران بطفيلي مرض الملاريا فوجد أن طفيلي الملاريا في هذه الفئران لم ينم ولم يتم تطوره إذا كان غذاؤها مقصورا على اللبن فقط، وبنتيجة البحث وجدوا أن اللبن تنقصه

مادة كيماوية ضرورية لنمو الطفيلي المذكور وهي (حامض البارامينونيزويك) فإذا أضيفت هذه المادة إلى اللبن وغذيت الفئران بهذا المزيج بعد حقنها بالطفيلي – تمت دورة الأخير ونما وأصيبت الفئران.

وهذا يجعلنا نعيد النظر في مسألة عدم عدوى الأطفال الرضع بالملاريا حيث كنا نظن أن ذلك سببه وراثتهم المناعة من أمهاتهم، ولكن بعد البحث السابق نرى أن السبب هو أن هؤلاء الرضع يتغذون على اللبن فحسب، وليس باللبن المادة المتممة الضرورية لنمو طفيلي الملاريا.

هذا هو اللبن الذي أخرجه الله بقدرته من بين فرث ودم لبنا خالصا سائغا للشاربين، يجزئ الأصحاء ويكفيهم ويقوي المرضى ويشفيهم، وقد منَّ الله على الناس إذ جاء مكتوبا في التوراة مخاطبا لابن آدم مذكرا بنعمه عليه: "وأنبت لك عرقين رقيقين في صدر أمك يجريان لك لبنا خالصا حارا في الشتاء باردا في الصيف".

الخمر بين الطب والإسلام

كتب أحد الكتاب مقالا قال فيه: "أن الخمر تطيل العمر، وهي بعد سن الخمسين تكاد تكون ضرورية للصحة إذ تفتح الشرايين، وتحت يدي كتاب لا تقل صفحاته عن ٣٠٠ صفحة تصف منافع الخمر للصحة، وقد قدم المؤلف له بكلمة لباستير العظيم يقول فيها أن الخمر أعظم الأشربة الإنسانية، ثم عندنا ملايين من المسيحيين واليهود يشربونها، بل أن شربها إجباري في بعض الأحيان عند المسيحيين، فبأي حق نحرمهم تناولها وهناك آلاف من العمال المصريين يعملون في زرعها وصنعها وبيعها" ثم أخذ بعد ذلك يحبذ المقامرة ويخشى أن تلغي مصر مباريات الخيول أو الكرة بإلغاء المقامرة عليها أو منع بيع الخمور".. إلخ.

وقد سبق أن كتب في فبراير سنة ١٩٥٦ مقالا عن الخمر طلب فيهم تأميم الخمر وتخفيض ثمنها في الجمهورية العربية حتى يسهل على الناس تعاطيها تمهيدا للتخلص من الحشيش والأفيون.

وإني لأعجب في بلد دينه الرسمي الإسلام أن يسمح بمثل هذه الكتابات التي تنفث السموم في الناس، وانتظرت من الأزهر ورجاله أن يقوموا بحملة من حملات الغيورين على الدين، لإرشاد الناس كما أمرهم الله، فلما طال انتظاري رأيت أن أقوم بواجبي كرجل مسلم فأنبه الناس

إلى رأي الدين والطب في الخمر:

الخمر من الوجهة الدينية:

يقول الله تعالى: "يأيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجسٌ من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون، إنما يريد الشيطان أن يوقع بينكم العداوة والبغضاء في الخمر والميسر ويصدكم عن ذكر الله وعن الصلاة فهل أنتم منتهون" صدق الله العظيم.

ما هي الخمر؟ هي كل شراب يغطي العقل ويضع عليه سترا فيجعله لا يدرك حقائق الأمور ولا تستضيء بصيرته بنور، أي أن كل ما أسكر فهو خمر وهو حرام.

وقد سمى الشراب المخصوص خمرا لأنه كالخمار، في تغطية المحاسن وسترها؛ فمتعاطيها قد طبع الله على بصيرته وختم على قلبه، فلا يدرك المحاسن، ولا يعرف المضار والمساوئ ويعمى عن رؤية ما يحيط به من الأشياء، إذ أنها تسلب العقل، وهو النعمة الكبرى من الله تعالى لعبده.

والناس قبل الإسلام كانوا على تناول الخمر عاكفين، فلو أمر الله بتكررها بادئ ذي بدء فقد يكون ذلك باعثا لكثير منهم على الأعراض عن الإسلام ونبذه، فقد اختلط حبها يقلبهم اختلاط الدم بجسمهم، لذلك لم يفاجئهم باتريم فأنزل الله تعالى على نبيه صلى الله عليه وسلم:

"يسألونك عن الخمر والميسر قل فيها إثم كبير ومنافع للناس وإثمهما أكبر من نفعهما". فترك الخمر قوم ولم يزل يعافرها آخرون، ثم نزل بعد ذلك قوله تعالى: "يأيها الذين آمنوا لا تقربوا الصلاة وانتم سكارى حتى تعلموا ما تقولون" فتركها الجميع عند الصلاة.

ثم لما قوي الإسلام في نفوسهم وازداد اليقين والحرص على الطاعة، بين الله لهم حكمة بيانا شافيا فقال: "يأيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون". فاجتنبوها اجتنابا تاما في الصلاة وفي غيرها.

نرى من ذلك كيف تدرج الله سبحانه في تحريم الخمر خطوة خطوة حتى لا يكون في تحريمها على مدمنيها عنت ومشقة، وأن هذا التدرج لحكمة طبية أخرى، يعلمها الخبير اللطيف بعباده، فإن منع الخمر عن مدمنها مرة واحدة يسبب مرضا خطيرا هو (هذاء السكارى)، فتراه يصبح ضائق الصدر، قلق النفس لا يطمئن جنبه إلى مضجع، وقد استعصت على الكرى جفونه، ترتجف منه اليدان، ويتلعثم اللسان ويزداد نبضه ويضطرب قلبه، وتذوي نظرته ثم يصاب بتخيلات وأوهام، فتراه قام كمن تلمس شيئا، أو يتوجس صوتا فتارة يتخيل عدوا أمامه مهاجما، وطورا يتخيل سماع أصوات مزعجات مما يؤثر ذلك في عقله ويشوش فكره، فيعتريه مس من خبال وقد يجري من أمام هذه المرئيات، أو يفر من سماع هذه الأصوات وقد يقفز بنفسه من (شباك) مرتفع ثم تزداد بعد ذلك حالته سوءا وضعفا حتى تنتهي بإغماء وموت.

فالله الرحيم بعباده، لم يشأ أن يعرضهم لهذا الخطر، فانتقل معهم من دور إل دور. علاج رباني حكيم وقى الناس شر هذه السموم.

والآن نتكلم عن الخمر من الوجهة الطبية:

أولا: تأثير الخمر في الجهاز الهضمي:

بملامسة الخمر لسطح الفم تهيج إفراز غدد اللعاب، ويزيد ذلك في إفراز عصير المعدة مثل تأثير الطعام إذا لامس اللسان، ولكن هناك فارقا كبيرا بين تأثير الطعام، وتأثير الخمر، فالخمر تزيد في تدفق العصير، ولا تؤثر في إفراز خميرته التي تساعد على الهضم، وهذا العصير الناشئ من تأثير الخمر يعجز عن تحليل المواد الزلالية وهضمها كما أنه يسبب تهيجا للمعدة.

ثانيا: تأثير الخمر في الجهاز الدموي:

تزيد الخمر من سرعة النبض وتسبب اتساع أوعية الدم السطحية، وهذا يفسر لنا سبب احمرار وجوه متعاطي الخمر، فليس هذا الخمر إذن علامة للصحة ولا دليلا على قوة، إن هو إلا دم اتسعت أوعيته الخارجية فوضح، في حين أن الأوعية الداخلية انقبضت.. إن مقدار الدم في الجسم واحد لم يتغير، فلا أدري من أين جاء هذا الكاتب بأنها تفتح الشرايين، وأظن أنه بعد أن يقرأ ما كتبت من أنها فقط تسبب اتساع أوعية الدم السطحية، وأن ذلك الاتساع في هذه الأوعية ضار بالإنسان (كما سيجيء بعد) سوف لا يدعو إلى تناول الخمور.

هذا وإن الخمر فوق ذلك تسبب ارتفاعا في ضغط الدم، وبذلك تعرض مرتفعي الضغط للخطر، فكيف يقول الكاتب المذكور أن شربها لمن فوق الخمسين تكاد تكون ضرورة وكثير من الناس فوق الخمسين قد ارتفع ضغط دمه وهم في حاجة إلى ما يخفض ضغطهم بالبعد عن تناول الخمور والتماس الحياة الهادئة البعيدة عن صخب الخمر وأضرارها.

ثالثا: تأثير الخمر في الجهاز العصبي:

إن أكبر تأثير للخمر في الجهاز العصبي، فليس غريبا عنا من نشاهدهم في الطرقات، وقد غاص منهم ماء الحياء وحلوا عقد التحفظ، فأصبحوا لا يستطيعون كبح جماحهم، فهم يتخبطون ذات اليمين وذات الشمال، يرسلون كلامهم عل عواهنه دون وجل.

فالخمر تأثيرها تحميل وإرداء للأعصاب، وما الأعراض السابقة التي تشاهدها فيمن يشرب فيهرب بما يعرف وما لا يعرف، إلا تخميل للمراكز المسكنة، فالتخميل يبدأ في مراكز المخ بسبب نموها، فهو يبدأ في المراكز التي تنمو أخيرا، وهذه هي مراكز التحكيم والحس.

هذا هو تأثير الخمر في خلايا الأعصاب، تتلفها ثم ترديها فيصاب المدمنون بالشلل ثم عدم التمييز فالجنون.

ومن المصادفات الغريبة أن جريدة الأهرام الغراء نشرت في مكان

بارز من صفحاتها في نفس اليوم الذي دعا فيه هذا الكاتب إلى تأميم الخمر لسهولة تعاطيها وتخفيض ثمنها في عام ١٩٥٦، خبرا عنوانه (سيدة تفقد وعيها من الخمر تطارد رواد مقهى كبير فيستنجدون ببوليس النجدة) وذكرت أن تلك المخمورة راحت تعبث بكل شيء يصادفها وتعتدي على كل شخص يقابلها..إلخ.

رابعا: تأثير الخمر في حرارة الجسم:

قد ثبت طبيا أن كأسا من الخمر إلى ثلاث كئوس تسبب انخفاضا في درجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة سنتجراد تقريبا، وذلك سببه اتساع أوعية الدم السطحية التي تكلمنا عنها، وعلى ذلك تزيد في تشعع الحرارة، فينشأ عن ذلك فقد حرارة من الجسم أكثر، وهذا الفقد للحرارة ضار بالإنسان فكم من سكير شرب الخمر ثم خرج في البرد فإصاباته النزلات الشعبية وغيرها من الأمراض.

خامسا: تأثير الخمر في الكبد:

تأثير الخمر إتلاف الكبد، وتسبب ضمورا في نسيجها وفي خلاياها، ويزيد بها مقدار النسيج الضام الوبري حتى لقد سمي مرضا خاصا بالخمر من تأثيرها في الكبد وإذا مرضت الكبد تعرض الإنسان لأمراض أخرى.

سادسا: مقاومة الجسم للمرض:

أثبت الطب أن الأشخاص الذين يتعاطون الخمر أكثر استعدادا للمرض، وأقل مقاومة له من الذين لا يتعاطونها، وكذلك يكونون أقل تحملا لأن تجري في أجسادهم العمليات، وإذا أطلعتم على إحصائيات شركات التأمين على الحياة، وجدتم أن استعمال الخمر ولو بمقدار متوسط يقصر أمد الحياة.

سابعا: الخمر والحوادث:

كثيرا ما تحدث الحوادث تحت تأثير الخمر كحوادث السيارات وغيرها؛ فنقرأ في الجرائد مثلا أن سائق سيارة كان ثملا فأودي بحياة أنفس بريئة.

ثامنا: الخمر والفقر:

شارب الخمر إذا أنفق أتلف، وإن سخا أسرف، وما أحسن قول الشاعر:

لعمر أن الخمر ما دمت شاربا   لسالبة مالي ومذهبة عقلي

وقد وجد أن ٢٥٪ من الناس الذين يتكففون في الطرقات ويستجدون كانوا للخمر يشربون.

تاسعا: الخمر والأخلاق:

الخمر رأس الشر، تقود إلى الموبقات وتزين للمرء السيئات. قال

أحد العرب ذات يوم لرجل جالس يشرب الخمر: ما تصنع بالخمر؟. قال: إنها تهضم طعامي، فقال له: أنها تهضم من دينك وعقلك أكثر مما تهضم من أكلك.

وحقا كلما زاد شارب الخمر شربا زاده الله طيشا وحمقا فيصبح نزق القطاة خفيف الحصاة، يخاصم في صغار الأمور وينساق بلا ترو، وقد عميت عن الخير عيناه، وقد صمت عن الفضيلة أذناه، فيقدم على أية جريمة دون وازع يزع أو عقل يزن.

عاشرا: الخمر والنسل:

ينشأ أولاد السكيرين معتلي الأجسام ناقصي العقول ذوي ميل إلى الأجرام ودافع إلى الشر وتهافت على الخطيئة.

وإن ولد الجنين ولم تجهضه أمه أثناء حملها – فإن الخمر سبب من أسباب الإجهاض – نزل معرضا للتشوهات الخلقية ففضلا عن العلات الخلقية التي تنتقل إليه من نطفة أبيه.

هذا وإن الخمر ليست دواءً كما كان الاعتقاد الشائع عنها بأن الكحول له تأثير تنبيهي على القلب، فإن الكحول لم يصل إلى رتبة الأدوية المنبهة (كالاستركنين) وغيره من الأدوية هذا وقد يعترض على معترض قائلا: أن الله سبحانه يقول: "يسألونك عن الخمر والميسر قل فيهما أثر كبير ومنافع للناس وأتمهما أكبر من نفعهما".

أي أن الله تعالى قال: فيها منافع للناس، فما هي هذه المنافع ومن هم هؤلاء الناس؟؟.

إن الله سبحانه وتعالى لم يقل منافع للشاربين واللاعبين، إذ أنه لا مراء بأن الشارب يذهب منه دينه، ويذوي منه عقله، وتنقضي ثروته، وتفني صحته، ولكن المنافع هي منافع مادية تكون لغيره من تجار الخمر وصاحب الحان والخدم والأعوان.

وقد أردف الله عز وجل قوله: "وإثمهما أكبر من نفعهما" لأن إثمهما عظيم؛ فهما يصدان عن ذكر الله وعن الصلاة ويوقعان العداوة والبغضاء بين الإخوان والأصدقاء كما هو مشاهد في مجتمعات الخمور ونوادي القمار.

وذكر الله تعالى هو مادة حياة النفوس، وهو ترياق المؤمنين وأنس المنقطعين وبساط المؤمنين، فيه جلاء البصائر الكليلة، وشفاء الصدور العليلة، يفتح إغلاق القلوب، ويذهب وقر الأسماع، وذكر الله تعالى أصله صفاء وفرعه وفاء وشرطه اتصال وبساطه عمل صالح وثمرته فتح مبين؛ فهو يقرب المرء من ربه، فتفاض عليه الأنوار والمنح الإلهية، وما أجلها من منح.

والصلاة عماد الدين وسراج المؤمنين وأصل القربات وغرة الطاعات؛ فهي تجلو القلوب وتهذب النفوس وتنمي فيها شجرة الإيمان، وما أرسخها من شجرة، أصلها ثابت وفرها في السماء.

فترى أن الذكر والصلاة هما سبب القرب من الله عز وجل وتجليه على عبده بالمنح والخيرات، فكفى الخمر شرا أنها تمنع عن شاربها الخير الإلهي وتسبب غضب ربه عليه.

يقول صلى الله عليه وسلم: "الخمر مفتاح كل شر وإن خطيئتها تعلو كل الخطايا، كما أن شجرتها تعلو كل الشجر"، وحقا ما كان مفتاحا للشر كله كان مغلاقا للخير كله.

إن الخمر منظار مكبر، يكبر المحسوس في النفوس ويجسم الأخيلة للعيون، وهي سم تودي بالعقول، وتسم شاربها بميسم العار والهوان، فإن سرته يوما ففي أعقابها ترجه، وأن تبسمت لآلي ثغره حينما أدمى شفته ندما أحايين، فهي لذة ممزوجة بألم، وشراب مخلوط بسم، ما شربه أحد وهو أثبت الجمة ريان من الصحة والقوة، إلا تركها أو تركته وهو مخدد الوجه متداعي الجسم عميد الوسادة قد استقربه الداء، فكم من غني أذهبت الخمر غناه، وكم من صحيح الجسم هدت من قواه.

افترضوا أن يقود لكم طائرة تعتلونها، أو سيارة تركبونها مخمور، أترضون أن يجرى لأحدكم عملية جراحية طبيب مدمن خمور أترضون أن تسلموا فتياتكم وأولادكم لمعلم سكير..

كم رجل كان له في يومه خمر، فأصبح له في غدة أمر، وأي أمر.. إنها الورد الآسن والغذاء العفن، كم ترنح منها شارب فضل، وكم تمايح بها سكير فزل.

أرأيتم إلى الدين كيف عالج مدمني الخمور، ونقلهم من بؤر الإدمان إلى ساحة الإيمان، وكيف نهى الإسلام عن الخمور لما فيها من أضرار وشرور، وها هو الطب جلى لكم أخبارها وبين لكم أضرارها.

فإن جاء كاتب من الكتاب، ليطالب بإباحة الخمر أو بتأميمها وتخفيض ثمنها حتى يسهل على الناس تعاطيها، ويظهر للناس منافع لها مزعومة لم يقرها علم ولا طب، ولم يؤدها دين ولا شرع فلن تصل دعوته هذه إلى الآذان إلا وسُدَّت دونها أو إلى القلوب إلا وأغلقت أمامها، ولن يتأثر مسلم مؤمن بالله وبكتابه وبرسولهم بكتاباته حتى ولو ملأت قلبه واستوعبها فكرة نهته عن الخمر، فلن تزحزحها من قلبه آلاف الكلمات المسمومة.

سبحانك اللهم، إنك ما نهيت عن شيء إلا وفيه ضرر محقق، وبلاء عظيم وذلك رحمة منك بالعالمين، فاصرفنا عن مذاهب الشهوات، وارشدنا في غياهب الشبهات واملأ نفوسنا تقى واستقامة ووجهنا إلى الخير والسلامة.

الدعاء بين الطب والإسلام

يقول الله تعالى: "وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان"، "وقال ربكم أدعوني أستجيب لكم".

الدعاء من السنن الطبيعية، وهو سلاح المؤمن، يلجأ إليه في ساحة الخوف فيرد إليه اطمئنانه، وفي وقت المحن فيملؤه بالثبات والأمل، وفي ظلمة اليأس فيمده بنور الرجاء، ويقول صلى الله عليه وسلم: "الدعاء سلاح المؤمن، وعماد الدين، ونور السموات والأرض".

وليس المقصود بالدعاء كلمات يرددها الداعي وينتظر أن تجاب، دون أن يكلف نفسه مشقة السعي والعمل، أو يحاول أن يأخذ بالأسباب فذلك شأن العاجز الذي عناه رسول الله بقوله، "العاجز من أتبع نفسه هواها وتمنى على الله الأماني".

ألم تر إلى رسول الله وهو الأسوة الحسنة للمسلمين وقد وقف في غزوة بدر مستقبلا الكعبة يدعو ربه ويناجيه: "اللهم نصرك الذي وعدتني به".

لم يقل ذلك وهو بعيد عن الميدان، أو متخلف عن ساحة القتال أو مستسلم للأعداء، وهم يفوقونه عدة وعددا، وإنما دعاء ربه بعد أن

أخذ بأسباب النصر، فرتب الجند وسوى الصفوف وشحذ العزائم فهو قد التجأ إلى السماء بقلبه بعد أن استعد في الأرض بجنده، فنصره الله ومن معه: "وما النصر إلا من عند الله".

فالدعاء استمداد الهي يجب أن يكون مصحوبا باستعداد مادي، وقد كان المؤمنون الأولون وهم أفقه الناس بدينهم يستعينون بالدعاء على خوض الحروب وطلب النصر: "ولما برزوا لجالوت وجنوده قالوا ربنا أفرغ علينا صبرا وثبت أقدامنا وانصرنا على القوم الكافرين. فهزموهم بإذن الله وقتل داور جالوت وآتاه الله الملك والحكمة وعلمه مما يشاء"

وما أحرانا اليوم ونحن في حرب ضروس مع الأعداء، أن لا ننسى الله وأن ندعوه ليلا ونهارا، وأن نستنزل النصر من السماء.

وقد يقول قائل لم الدعاء والأمر قد قدر؟ أو لم يعلم بأن المقدر قد قدر بأسباب ومن أسبابه الدعاء، فلم يقدر مجردا عن سببه، مثله مثل الرزق كتب لكل دابة في الأرض وقدر: "وما من دابة في الأرض إلا على الله رزقها". "وفي السماء رزقكم وما توعدون"، "الله يبسط الرزق لمن يشاء ويقدر"

ولكن على المرء أن يسعى للرزق، فسيعه من أسبابه: "فإذا قضيت الصلاة فانتشروا في الأرض وابتغوا من فضل الله"

دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم ذات يوم المسجد فإذا برجل

من الأنصار يقال له أبو أمامه جالسا فيه، فقال: "يا أبا أمامة مالي أراك جالسا في المسجد في غير وقت صلاة؟" قال: "هموم لزمتني وديون يا رسول الله"، فقال: "ألا أعلمك كلاما إذا قلته أذهب الله عز وجل همك، وقضى عنك دينك"، فقال: "بلى يا رسول الله"، قال: "قل إذا أصبحت وإذا أمسيت: اللهم أني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من البخل والجبن، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال"، قال: "ففعلت ذلك فأذهب الله همي وقضى ديني".

وهذا الحديث علاج نفسي يفوق أحدث علاج، فهذا الدعاء الذي علمه له رسول الله إنما هو إفضاء بهمومه وأحزانه لرب العالمين حتى لا تعتلج في صدره وتؤثر في صحته، وتضعف من عزيمته، وقد أجمع الأطباء النفسيون الآن بأن علاج التوتر العصبي والقلق النفسي إنما هو بالإفضاء لا بالكتمان، وهكذا لم يرض رسول الله لرجل من أمته أن يلزم القعود في المسجد في غير وقت الصلاة ويترك العمل ويستسلم للحزن، بل أمره أن يدعو ربه ويسعى ليقضى دينه.

لو نظرنا إلى الدعاء وأثره في النفس من الوجهة الطبية، لوجدنا أنه يتيح للإنسان أن ينفس عن مشاعره في حضرة العلي القدير، فيشعر أنه إنما يناجي بدعائه من إذا أراد أمرا فإنما يقول له كن فيكون، فيحس بالهدوء والطمأنينة، ويشعر أن هناك ملاذا يلوذ به إذا انقطع من الدنيا ملاذه، يزيد ذلك من قوة نفسه المعنوية ويقوي عزيمته، ويجعله بنجوة من الأمراض النفسية والعصبية.

ولقد أصبح من أسس العلاج الحديث تقوية الروح المعنوية، والدعاء من أهم الوسائل لذلك، إذ هو إيحاء نفسي يجد فيه الداعي لروحه غذاءً ولنفسه دواءً يدعم كيانها ويقوي بنيانها، ويجعلها تتغلب على كل ما يثير فيها فلا يتسرب لها يأس ولا يتملكها ضعف.

فالدعاء علاج ناجع يزيل من النفوس القلق الذي إن استحوذ عليها سبب لها المرض، فالنفوس القلقة التي لا تولي وجهها نحو ربها إذا حزبها خطب، تحوط بها المخاوف من كل جانب، وتتعرض للانفعالات النفسية وتصاب بالهزات والصدمات وتقع فريسة لأمراض الأعصاب والمعدة وارتفاع الضغط الدموي إلى غير ذلك.

ألم تر إلى المظلوم حين يرفع لله مظلمته: "فدعا ربه أني مغلوب فانتصر" كيف يثلج صدره وتقر عينه بعد دعائه لربه وتفويضه لأمره أي مظلوم لا تمتلئ نفسه بالثقة والأمل، وهو يستمع للحديث القدسي يرويه رسول الله: "اتقوا دعوة المظلوم فإنه ليس بينها وبين الله حجاب، يرفعها الله فوق السحاب ويفتح لها أبواب السماء ويقول لها وعزتي وجلالي لأنصرنك ولو بعد حين".

ألا تقوى بذلك روحه المعنوية وقد علم أن ربه ناصره ولو بعد حين وأن الظلم مرتعه وخيم: " فتلك بيوتهم خاوية بما ظلموا"، فإذا كرب الإنسان أمر، فما عليه ألا أن يلتجئ إلى ربه بالدعاء: "إن ربي لسميع الدعاء".

ثم لننظر كيف يعمر قلبه الاطمئنان حتى وإن لم يرزق الإجابة، إذ أنه يشعر وقد هيأ الله له فرصة الدعاء أنه سبحانه راض عنه، وتلك نتيجة عاجلة للدعاء، أما النتيجة الآجلة فقد لا يعلمها أو قد لا يرتضيها في نفسه مع أن فيها الخير له: "فعسى أن تكرهوا شيئا ويجعل الله فيه خيرا كثيرا"، أو قد لا تطول حياته حتى يرى نتيجة الدعاء، وإن كانت نتيجته الاستجابة والقبول، فدعاء المؤمن مجاب إن آجلا أو عاجلا.

يقول صلى الله عليه وسلم: "لا يغني حذر من قدر، والدعاء ينفع مما نزل، ومما لم ينزل، وإن البلاء لينزل فيلقاه الدعاء فيعتلجان إلى يوم القيامة".

فادع ربك ولكن بقلب ذاكر، فغفلة القلب تبطل من الدعاء قوته، وهيئ نفسك لهذا الدعاء، وذلك بأن تقف عند أوامر ربك بالامتثال وعند نواهيه بالاجتناب، فإن فعلت ذلك ثم دعوت الله كنت ملهما بالدعاء المستجاب.

ادع ربك في سرائك يستجيب لك في ضرائك، وتعرَّف إليه في الرخاء يعرفك في الشدة، واتق الله في السلم ينصرك في الحرب.

يقول الله تعالى: "إن في خلق السموات والأرض واختلاف الليل والنهار لآيات لأولي الألباب" ويقول سبحانه: "خلق السموات بغير عمد ترونها وألقى في الأرض رواسي أن تميد بكم وبث فيها من كل دابة وأنزلنا من السماء ماء فأنبتنا فيها من كل زوج كريم".

أيها القارئ الكريم: تأمل نظام هذا الملكوت، وقلِّب الطرف في سفره الزاخر، هل ترى أبدع منه نظاما نشر الله به بنوده، وأعلن به في كل شيء وجوده، أي نظام أملك للنواظر والخواطر من نظام هذا الكون البديع، وقد أشاعه الله في السماء والأرض، فوجده الإنسان في كل منظر، وأحسه في كل مشهد، رفع سبحانه السموات بغير عمد وزينها بالكواكب، وبسط الأرض مهادا فأرسى فيها الجبال أوتادا، ورفع الشمس منارا، كأنها كرة من اللهب تتوهج نارا، وجعلها مصدر الحياة للأحياء، وجعل القمر ضياء وقدره منازل.

انظر إلى الشمس إذ تبرح كناسها في الشروق، ثم تدخل إليه في الغروب، وإلى القمر وهو يمر في منازله بانتظام تقدير العزيز العليم: "وآية لهم الليل نسلخ منه النهار فإذا هم مظلمون، والشمس تجري لمستقر لها ذلك تقدير العزيز العليم، والقمر قدرناه منازل حتى عاد

كالعرجون القديم، لا الشمس ينبغي لها أن تدرك القمر ولا الليل سابق النهار وكل في فلك يسبحون".

أيها القارئ الكريم:

إن حياتنا هذه ما هي إلا سفينة في خضم، والراكبون فيها جميعا مسئولون عن سلامتها، فإن لم يسدهم وهم فوقها نظام فلن تصل بهم إلى بر الأمان، وهل يستطيع أحد من راكبيها باسم الحرية الشخصية أن يثقب موضعه الذي هو فيه، فيسبب هلاك مواطنيه؟.

تخيل شارعا خلا من نظام المرور، انظر تجد أرتال السيارات الذاهبة والعائدة قد تكدست فيه بغير نظام، فيتعطل المرور، وتتقطع مصالح الناس فضلا عما يتسبب من حوادث، ثم تخيل جيشا من الجيوش لا يسوده نظام وانظر هل يقوى مثله عل مواجهة عدو من الأعداء، إن مآله إلى الهزيمة والانكسار، فكم من فئة قليلة منظمة غلبت فئة كثيرة خرجت على النظام.

وإنك لترى القرآن يرغب في النظام للجيوش فيقول عز وجل:

"ان الله يحب الذين يقاتلون في سبيله صفا كأنهم بنيان مرصوص".

ثم لما أمر الله بالصلاة حتى في الحروب، وضع لله للمحاربين نظاما يؤدون به صلاتهم، ويكفل لهم النصر فلا يؤخذون على غرة، ولا يتركون في صفوفهم ثغرة ينفذ منها إليهم العدو. فقال سبحانه وتعالى

مخاطبا رسوله: "وإذا كنت فيهم فأقمت لهم الصلاة، فلتقم طائفة منهم معك وليأخذوا أسلحتهم، فإذا سجدوا فليكونوا من ورائكم، ولتأت طائفة أخرى لم يصلوا فليصلوا معك وليأخذوا حذرهم وأسلحتهم، ود الذين كفروا لو تغفلون عن أسلحتكم وأمتعتكم فيميلون عليكم ميلة واحدة".

وهكذا نرى الإسلام نظاما شاملا، يفرض نفسه على مظاهر الحياة، وينظر أمور الدنيا كما ينظم أمور الآخرة.

أيها القارئ الكريم:

هذا جسمك صنع الله الذي أتقن كل شيء خلقه "لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم" انظر فيه وتبصر تجده النظام مجسما والإعجاز ممثلا.

والقلب كيف تروح فيه وتغتدي   هـذي الـدماء يحفهـن نظـام

والعـين كيـف أنظمـت آلاتهـا   وبهـا يـرى الإنسـان والأنعـام

والأذن كيف بها تصيح لمسمع   والأنـف كيـف بـه العبيـر يسـام

تتحـرك الشـفتان حـول لسـانها   فـإذا تحركهـا البسـيط كـلام

ذلك نظام الله أودعه في جسم الإنسان، ثم انظر إلى اللقمة الواحدة يأكلها فتتسلمها العصائر المختلفة بترتيب، حتى تصير في جسمه دما جديدا، ولقد جعل الله سبحانه خلقة الإنسان سلسلة منظمة تمر من دور إلى دور بترتيب ونظام فقال:

"ولقد خلقنا الإنسان من سلالة من طين، ثم جعلناه نطفة في قرار مكين ثم خلقنا النطفة علقة، فخلقنا العلقة مضغة، فخلقنا المضغة عظاما، فكسونا العظام لحما، ثم أنشأناه خلقا آخر ، فتبارك الله أحسن الخالقين".

هكذا يقول الله في نظام خلقة الإنسان وانتقاله من طور إلى طور منذ قرون عدة، ثم يأتي الطب الحديث فيقر هذا الترتيب العجيب، ويضيفه معجزة إلى معجزات القرآن الكريم.

لقد نظم الله الكون، ونظم منك الجسد، ونظم لك الدنيا بما فيها لتنظم على ضوء ذلك حياتك. فنظم أوقات عملك، وأوقات فراغك، فلا تعمل حتى تمل وتجهد، ولا تطل أوقات فراغك فتذهب منك الفرص، ونظم مواعيد غذائك، وكل واشرب في مواعيد منظمة، تكسب بذلك صحة وعافية، وقد سبق أن بين الرسول أهمية هذا التنظيم فقال: "نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع" وذلك غاية ما يدعو إليه الطب لحفظ الصحة، فإن إدخال الطعام على الطعام والبطنة هما سبب كثير من الأمراض، ثم عليك بتنظيم مواعيد نومك، فالنوم هبة من الرحمن للإنسان، يجدد به أنسجته، وينشط به جسده، ولن نرى رجلا أهمل تنظيم مواعيد نومه، فيسهر بالليل مثلا ثم ينام بالنهار، أو ينام في أوقات مختلفة إلا وهو عرضة للمرض، ولذلك يقول القرآن: "الله الذي جعل لكم الليل لتسكنوا فيه والنهار مبصرا".

ويقول خالق الكون ومنظمه: "وجعلنا الليل لباسا، وجعلنا النهار معاشا".

ومجمل القول أن تنظم أمور دنياك كما تنظم أمور آخرتك..

ختاما: اجعل النظام شعارك في حياتك، واصطحبه في أعمالك وخذ نفسك بنظام الإسلام، فإنا لا نعدل به نظام، ولا نرضى سواه إماما ولا نطيع لغيره أحكاما.

عنـي الإسـلام بالتربيـة البدنيـة، ودعـا إلـى تقويـة الأجسـام، فيقـول صـلى الله عليـه وسـلم: "المـؤمن القـوي خيـر وأحـب إلـى الله مـن المـؤمن الضـعيف". وهــذه القــوة لا يكســبها الإنســان فــي جســمه إلا بالرياضة والمران، وكانوا في عهد النبي صلى الله عليه وسـلم يتسـابقون بـالجري وقـد أقـرهم عليـه، بـل إنـه ليذكر عن عائشة رضي الله عنه أنها قالت: "سابقني رسول الله صلى الله عليه وسلم فسبقته، ثم سابقني فسبقني قال: هذه بتلك".

وكانوا أيضا يتدربون على المصارعة، وقد صارع رسول الله صلى الله عليه وسلم (ركانة) وهو رجل كان معروفا بالقوة والشدة فصرعه رسول الله ثلاث مرات.

هذا وكان يدعو الرسول إلى التدريب على الرمي، ولقد مر على نفر يتناضلون فقال صلى الله عليه وسلم: "ارموا بني إسماعيل فإن أباكم كان راميا، ارموا وأنا مع بني فلان" فأمسك أحد الفريقين عن الرمي؛ فقال صلى الله عليه وسلم: "مالكم لا ترمون؟" قالوا: "كيف نرمي وأنت معهم؟" فقال عليه السلام: (فأنا معكم كلكم).

وقد أمر الرسول المسلمين أن يعلموا أبناءهم الرماية فقال "علموا أبناءكم الرماية، ومروهم فليثبوا على الخيل وثبا". ويقول أيضا "حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي".

فأضاف الكتابة والسباحة، وما الكتابة إلا فرع من الرياضة، فهي تروض أصابع اليد، وتقوى منها عضلاتها وتزداد مرونة وقوة بحركتها. كما أن السباحة أيضا رياضة جسمانية لجميع أعضاء الجسم وسائر عضلاته، ألا ترى إلى السابح كيف يدفع بيديه إلى الأمام، ويحرك ساقيه مستعينا بعضلات جسمه نافخا فيها القوة والصحة.

وفي المسجد النبوي ترى الرسول عليه الصلاة والسلام يسمح لوفد من الحبشة أن يلعبوا بالحراب والسلاح ولا يتعرض لهم، بل يقرهم على هذا النوع من الرياضة، فالإسلام دين القوة، ويزيد على ذلك بأن يبيح للسيدة عائشة أن تنظر إليهم من وراء ظهره.

وقد نوه القرآن بالخيل وأقسم بها يركبها فرسانها ويخوضون بها ساحات القتال والحرب فيقول عز من قائل: "والعاديات ضبحا، فالموريات قدحا، فالمغيرات صبحا، فأثرن به نفعا، فوسطن به جمعا".

ويقول سبحانه وتعالى: "وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم".

وهذه الرياضة وتهيئة الناس بها للقتال جعلت من المسلم الحق

القوي رجلا ينازل وحده عشرة من الأشداء إذ يقول تعالى:

"يا أيها النبي حرض المؤمنين على القتال، إن يكن منكم عشرون صابرون يغلبوا مائتين، وإن يكن منكم مائة يغلبوا ألفا من الذين كفروا بأنهم قوم لا يفقهون".

وكما كان النبي صلى الله عليه وسلم يسابق بين الخيل ويعطي السابق، كان يسابق على ناقته العصباء وكانت لا تسبق، وقد سابقت مرة فسبقت فعز هذا الأمر على المسلمين فإذا بالرسول الكريم يطمئن من نفوسهم ويهدئ من حزنهم فيقول: "إن حقا على الله ألا يرفع شيئا من الدنيا إلا وضعه" والصلاة مثلا، بما يصحبها من حركات مختلفة من ركوع وسجود، وقعود ووقوف فيها رياضة لعضلات الجسم ومفاصله، وما أغلب الحركات الرياضية التي يدرب عليها الطلبة اليوم في المدارس المختلفة أو في الأندية إلا وتوجد في حركات الصلاة.

وانظر معي إلى رحلة الحج وما فيها من رياضة بدنية خلاف رياضة النفس الروحية فسفر في البحر أو في البر أو في الجو، وحياة كلها اعتماد على النفس وتقشف في المعيشة، فنرى في الحج نظام الكشافة بحذافيرها، ففي هذه الرحلة سير وهرولة وطواف وسعي ورمي للجمرات وسكنى في الخيام في عرفات ومنى، وتحلل من اللباس الضاغط إلى لباس الإحرام، وتغيير للجو الذي كان يعيش فيه، مما يجعل رحلة الحج رحلة رياضية بحق،ز وهي أن كانت في تشريعها رحلة روحية، تسمو

بإلحاح إلى الأفق الأعلى، فهي في برنامجها رحلة جسمية، تقوى الجسم وتفيد الصحة.

هذا وإن أي عضو من أعضاء جسم الإنسان ما دام يستعمله ولا يتركه فهو ينمو ويقوى، بخلاف العضو الذي يهمل استعماله فإنه ينحف ويذوي، فالرياضة البدنية تنشط الدورة الدموية بالعضلات والمفاصل، وتزيد في تغذيتها، وتخلصها من فضلاتها.

فالقلب ينشط بالرياضة فيزداد عدد دقاته، ويكثر دفعة للدم الشرياني ويفرز مقدار الدم الوريدي إليه. والأعصاب تشرف على حركات العضلات، فإنها بذلك أيضا تقوى بالرياضة. وكذلك الرياضة ضرورية للاحتفاظ بسلامة العقل ولذلك قيل: "العقل السليم في الجسم السليم".

كما أنها تحفظ جمال الجسم وتناسقه، وتخلصه من التشوه بإصلاحه، وتقيه من الإصابات بكثير من الأمراض، بل هي تستعمل الآن في معالجة بعض الأمراض النفسية، كما رأينا من شاب مثلا قصير القامة كانت عنده عقدة من ذلك فلما مارس الرياضة البدنية وبذل في فرع منها كالملاكمة مثلا، انتقل تفكيره في نقصه الحسي وعقدته المتصلة بقصر القامة، إلى التفكير في تفوقه في ميدان من ميادين الرياضة، فكانت النتيجة شفاء نفسه، وذهاب مرضه، كما أن الرياضة تفيد في معالجة ظاهرة العزلة عن الناس والانزواء عنهم، أو انطواء الإنسان على نفسه حيث أنها تستلزم اختلاطه واندماجه في الناس.

والرياضة تشغل المراهقين عن اضطراب نفوسهم من القلق النفسي، وتغرس في نفوسهم كثيرا من العادات الحميدة، وتزيل منهم العادات الذميمة فتجد الرياضي يضبط نفسه عند النصر، ويلبس رداء الصبر عند الهزيمة، لذلك رأينا الإسلام وهو الذي يدعو إلى العزة، وأن يكون أهله أصحاب قوة يدافعون عن أرضه، يعنى بالرياضة البدنية حتى تنظم فيهم قوة المجالدة وتنمو فيهم روح المثابرة...

الفهرس